Hubert Ripoll

LES CHAMPIONS ET LEURS ÉMOTIONS

Comprendre la maîtrise de soi

PAYOT

Présentation

C’est la plus grande énigme du sport. Tous les champions le disent : ils ne se sont pas engagés dans le sport pour être champions olympiques, ils ne répètent pas des millions de fois le même geste uniquement par désir d’être champions du monde, ils n’endurent pas au-delà du raisonnable et ne souffrent pas dans leur corps et leur âme avec comme seul horizon d’être Numéro Un. Mais alors, pourquoi ? Par passion ? plaisir ? goût du risque ? accomplissement de soi ? résilience ? Eux-mêmes l’ignorent. Après des décennies à leur contact, Hubert Ripoll a voulu savoir. Entre psychologie cognitive et témoignages, il propose une plongée inédite dans le monde intérieur des grands champions, leur imaginaire et leurs puissantes émotions, à la recherche de l’étincelle qui nous pousse à réaliser l’impossible.

Fondateur du premier laboratoire français de psychologie cognitive appliquée au sport, Hubert Ripoll est professeur émérite à la Faculté des sciences du sport de l’université d’Aix-Marseille. Il a travaillé auprès de plusieurs équipes de France et avec de nombreux champions olympiques et champions du monde. Il est l’auteur du *Mental des champions* et du *Mental des coachs*.

Hubert Ripoll

LES CHAMPIONS ET LEURS ÉMOTIONS

Comprendre la maîtrise de soi

PAYOT

TAROT

ÉDITIONS PAYOT & RIVAGES
payot-rivages.fr

En couverture : © André Schuster/Plainpicture.

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2020

ISBN : 978-2-228-92651-5

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

Vingt champions d'exception

Les entretiens qui figurent dans ce livre ont eu lieu de mai à décembre 2019 en une ou plusieurs prises, puis ont été validés par leurs auteurs.

Jérémie Azou : champion olympique et double champion du monde d'aviron.
Mathieu Baumel : copilote, champion du monde des rallyes, double vainqueur du Dakar.
Cécilia Berder : vice-championne du monde, championne du monde de sabre par équipe.
Siraba Dembélé : championne du monde, vice-championne olympique de handball.
Stéphane Diagana : champion du monde d'athlétisme (400 mètres haies), champion du monde (relais 4 × 400 mètres).
Aurélien Ducroz : champion du monde de ski Freeride, navigateur de courses au large.
Charlotte Durif : sextuple championne du monde d'escalade.
Grégory Gaultier : champion du monde de squash.
Fabien Gilot : champion olympique de natation par équipe (4 × 100 mètres nage libre), double champion du monde (4 × 100 mètres nage libre et 4 × 100 mètres 4 nages).
Gaëlle Hermet : capitaine de l'équipe de France de rugby féminine, Grand Chelem du tournoi des Six Nations.
François Legrand : triple champion du monde d'escalade, quintuple vainqueur de la coupe du monde.
Bruno Marie-Rose : médaillé olympique du relais 4 × 100 mètres, champion d'Europe du relais 4 × 100 mètres, recordman du monde du relais 4 × 100 mètres, recordman du monde du 200 mètres en salle.

Jérémie Mion : champion du monde de voile.
Nikola Karabatic : double champion olympique, quadruple champion du monde de handball.
Guillaume Néry : quintuple recordman du monde d'apnée.
Charline Picon : championne olympique de voile.
Thomas Rouxel : navigateur de courses au large, vainqueur de transat.
Damien Seguin : double champion paralympique, quintuple champion du monde de voile, 25 victoires en coupe du monde, navigateur de courses au large.
Jean-Charles Trouabal : vice-champion d'Europe du 200 mètres, vice-champion du monde et recordman du monde du relais 4 × 100 mètres, champion d'Europe du relais 4 × 100 mètres.
Tessa Worley : double championne du monde de ski.

Avec la participation de Jo Maisetti, entraîneur national d'athlétisme, entraîneur du relais 4 × 100 mètres médaillé olympique, vice-champion du monde, double champion d'Europe et record du monde.

Avant-propos

Une longue quête

On ne naît pas champion, c'est une évidence. Je n'ai eu de cesse tout au long de ma carrière d'entraîneur et de chercheur d'essayer de comprendre comment on le devient. Contemporain, dans les années 1970, d'une époque où l'on commençait à entrevoir la possibilité de savoir, j'ai, comme tous les chercheurs, tâtonné et évolué au gré des connaissances qui ne cessaient de s'accumuler, de mes expériences sur les terrains de sport et de mes propres découvertes. Comme tous, j'ai ouvert des portes, emprunté des fausses pistes, cru en des explications qui s'avérèrent être des impasses et aperçu des éclairs qui me permirent de lever le voile sur certaines de mes interrogations. Comme tous, j'ai bricolé mes savoirs ; en sport probablement plus qu'ailleurs où toute forme d'investigation *in situ* est exclue et où le rationnel, l'émotionnel et l'imaginaire s'entremêlent, ne laissant que peu de chances à l'exacte compréhension des phénomènes en jeu. J'ai eu la chance de vivre les prémices de la psychologie du sport et d'être un acteur de son développement. Rétrospectivement, cette longue quête n'a été faite que de tâtonnements pour m'approcher des explications que j'expose dans ce livre. Je ne vous propose pas un manuel de psychologie du sport, il y en a tant, mais une démarche

croisée avec le vécu de grands champions que j'ai essayé de décrypter à la lumière de mes propres expériences d'athlète, d'entraîneur, de chercheur et de psychologue du sport. Vous y trouverez peut-être les clés qui vous permettront de comprendre vos propres comportements d'athlète, d'entraîneur, de coach ou de préparateur mental.

Cette quête commence il y a plus de cinquante ans, lorsque je franchis la porte de l'Institut national du sport (INS). J'y découvre le haut niveau, des champions et leurs entraîneurs que je vais observer tous les jours, sur les stades, dans les bassins et dans les gymnases. Ils me fascinent certes mais, surtout, ils me questionnent : pourquoi ces athlètes sont-ils devenus des champions ? En quoi sont-ils différents de ceux qui n'y parviennent pas ? Je commence dès lors à entrevoir les questions essentielles que j'aborde dans ce livre : d'où les champions tirent-ils la force de leur engagement et comment parviennent-ils à atteindre leurs objectifs ? Dès les débuts de ce questionnement, j'ai la conviction que c'est dans la psychologie que je trouverai la réponse à mes questions.

L'INS est fasciné par les résultats des athlètes des pays de l'Est et accumule tout ce qui est écrit par les premiers méthodologues de l'entraînement de ces pays. Je me plonge dans les « pages jaunes », notre bible d'alors, mais il n'y est question que de méthodologie de l'entraînement, de physiologie et de biomécanique. *Exit* donc la psychologie du sport et le mental des champions qui seront au centre de toutes les attentions cinquante ans plus tard.

Après un détour de quelques années passées à me former en psychologie, je reviens à l'INS, devenu INSEP, où je crée, avec une bande de copains ayant eu à peu près le même itinéraire que moi, le premier laboratoire de neurosciences du sport en France et dans le monde.

Ce qui nous intéresse dans le fonctionnement humain n'est pas ce qui est apparent, mais ce qui est caché sous les crânes et qui se passe dans la « boîte noire ». Comme il est hors de question, comme le permettent aujourd'hui les techniques d'imagerie cérébrale, d'étudier ces processus en pénétrant directement dans le cerveau, il nous faut trouver des moyens non invasifs pour y parvenir. Nous allons créer des méthodes en nous inspirant des recherches réalisées ailleurs : en ergonomie, en psychologie cognitive, en psychophysiologie et dans les neurosciences naissantes. Nos recherches couvriront un grand nombre de sports : basket, boxe, escalade, escrime, football, tennis, tennis de table, tir au pistolet, volley-ball… que nous avons la chance d'étudier chez les meilleurs athlètes français, qui sont souvent les meilleurs au monde. Nous tentons de répondre à des questions de terrain que nous étudions, le plus souvent, en situation. Avec les entraîneurs, nous croisons nos connaissances théoriques et pratiques, nos façons d'analyser et de comprendre la performance et nous imaginons comment mieux entraîner. Je ferai la synthèse[1] de cette expérience quelques années plus tard,

Malgré nos progrès, ceux du laboratoire de psychologie de l'INSEP et les expériences de quelques praticiens sur le terrain, le mouvement sportif se montre toujours aussi hostile à l'introduction de la psychologie dans ses rangs. À l'INSEP, je ne dois ma liberté de chercheur qu'au fait d'être un spécialiste d'une science dure – les neurosciences – et d'être un entraîneur en activité.

Souhaitant faire évoluer cette situation défavorable aux athlètes français, je m'implique dans la Société française de psychologie du sport que je préside deux mandats de suite[2]. L'équipe qui m'accompagne est composée à parts égales de psychologues cognitivistes et de cliniciens. Ensemble nous croisons le laboratoire et le terrain, la recherche et l'intervention, nous entrechoquons nos

concepts, nos pratiques et nos méthodes que nous exposons dans deux manuels, qui firent date, consacrés aux bases psychologiques de la performance sportive[3] et à l'intervention auprès du sportif[4]. Nous produisons la première charte[5] éthique de l'intervention en psychologie du sport et nous mettons en chantier le premier comité d'accréditation[6] de l'accompagnant sportif, tous deux encore d'actualité. Malgré ces avancées, nous n'obtenons que les fins de non-recevoir du mouvement sportif, plus attentif aux ravages causés par quelques gourous qui sévissent sur les terrains, qu'à nos propositions.

Pourtant, les mêmes questions demeurent : Qu'est-ce qui pousse les champions ? Passion ? Plaisir ? Besoin d'émotion ? Goût du risque ? Satisfaction de l'ego ? Recherche de profits matériels ? Accomplissement de soi ? Résilience ? Et comment suivent-ils le flux qui guide leurs premiers pas dans le sport vers les sommets de l'Olympe ?

Pour tenter d'y répondre, j'ai poursuivi ma quête, sur les terrains, cette fois-ci, dans le compagnonnage de champions, au plus près de leurs fulgurantes illuminations et de leurs ténèbres abyssales.

Y suis-je parvenu ? Je vous invite à me suivre pour le savoir.

1. Hubert Ripoll, *Le Mental des champions. Comprendre la réussite sportive* (2008), Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2012.

2. Président de la SFPS de 1996 à 2002.

3. Jacques Larue et Hubert Ripoll, *Manuel de psychologie du sport*, t. 1 *: Bases psychologiques de la performance sportive*, Paris, Éditions Revue EPS, 2004.

4. Christine Le Scanff, *Manuel de psychologie du sport*, t. 2 : *L'intervention auprès du sportif*, *op. cit*.

5. www.sfpsport.fr/uploads/1/0/9/6/109615187/sfps_chartesethique_1.pdf.

6. www.sfpsport.fr/accreditation.html.

1

Avancer sur les chemins qui mènent à l'Olympe

Un imaginaire pour prendre la route

C'est évident, l'imaginaire élaboré dans l'enfance est le principal responsable de l'implication des grands sportifs dans le sport. Conjugué au besoin d'exercer son corps et au désir d'affirmation de soi, l'imaginaire est le moteur qui permet d'aller loin et plus haut.

« Mon imaginaire m'a toujours accompagné et existe toujours alors que je ne rame plus. Je ressens encore la quiétude sur l'eau, tôt le matin, en résonance avec l'embarcation, la glisse silencieuse, la beauté de l'instant, la brume sur l'eau et les rayons de soleil qui pointent, des moments exceptionnels où le cerveau s'échappe et où l'on goûte vraiment des instants de plénitude. » (Jérémie Azou)

« En match, mes intentions, mon projet de jeu, je vois ça comme une cabane, une protection. Comme lorsque j'étais enfant et que je jouais des heures dans ma cabane. Sur la piste, même s'il y a de la

concurrence, je suis très bien, en sécurité dans ma cabane. » (Cécilia Berder)

« Mon imaginaire… Je le cherche toujours… Il n'a pas de fin… J'ai toujours l'impression de courir après… Toujours besoin d'aller plus loin, de découvrir de nouvelles choses, d'éprouver de nouvelles émotions, d'apprendre toujours, d'aller au maximum de moi-même. » (Aurélien Ducroz)

« Je suis en permanence dans l'émotion. Et dans l'imaginaire. Dès enfant, j'imaginais des tas de choses. L'imaginaire était une partie de moi lorsque j'étais jeune. Cela a évolué avec le temps. Je suis plutôt pragmatique, mais ça peut aller de pair avec l'imaginaire. » (Charline Picon)

Ne cherchez pas ce mot dans un livre sur le sport, vous ne le trouverez pas. Pas même lorsqu'il s'agit de sportifs de l'extrême, ces « conquérants de l'inutile », selon Lionel Terray[1], l'un des plus illustres d'entre eux, pionnier de l'Annapurna.

Dans son enquête consacrée à la domination de la peur, alors qu'elle s'entretient avec quinze de ces exceptionnels sportifs, Roanne Van Voorst[2] n'énonce pas une seule fois le mot pour expliquer ce qui pousse ces êtres capables de gravir en solo les 1 000 mètres du Nose, l'éperon rocheux d'El Capitan, dans le Yosemite, aux États-Unis, de frôler les parois rocheuses à plus de 200 km/h ou d'arpenter le ciel en équilibre sur l'étroit fil d'une slackline. Il n'en est pas plus question dans *Les Aventuriers de l'extrême*, dans lequel Christine Le Scanff[3] ausculte minutieusement la psychologie de quinze « extrémistes » dont Patrick Béraud et Jean-Christophe Lafaille, deux alpinistes décédés depuis dans l'exercice de leur passion[4].

L'anthropologue Roanne Van Voorst et la psychologue du sport Christine Le Scanff auront ainsi passé en revue les motivations et la psychologie de ces funambules de la vie sans jamais poser une seule fois la question de la naissance de leurs passions. Quant aux sportifs interrogés, ils n'emploieront jamais le mot imaginaire, ni même celui de rêve, pour expliquer l'inexplicable.

Ne pensant pas que l'imaginaire puisse jouer un rôle essentiel dans des sports se déroulant sur des terrains d'aventures comme ceux de pleine nature, on ne risque pas de supposer son importance chez des sportifs plus conventionnels : nageurs, athlètes, gymnastes, footballeurs, judokas, escrimeurs… Leur investissement paraît si normal. Leur passion, leur volonté de domination, leur besoin de reconnaissance, leur recherche de profits symboliques nous semblent si naturels. J'y ai cru moi aussi, et tout me paraissait évident, jusqu'à ce que des champions, avec qui j'entretenais une grande relation de confiance, me fassent part des immenses blessures, tant physiques que morales, qu'ils devaient endurer pour continuer à se battre. En m'immergeant dans leur histoire pour les comprendre et les aider j'entrevis la réponse. Vous pensez certainement que cette détermination est due au besoin de victoires, à l'espérance de triomphes, à la recherche de reconnaissance sociale, à des avantages matériels, et à bien d'autres profits. Eh bien non, détrompez-vous. En écoutant ces champions et en décryptant leurs réelles intentions, je compris que derrière ces apparentes évidences il y a quelque chose d'insensé à effectuer plusieurs millions de fois le même geste technique pour gagner quelques millièmes de seconde, à répéter inlassablement le même mouvement en quête d'une impossible perfection, et que quelque chose de plus puissant les fait avancer. En mettant des mots sur leur passion ils me firent entrer dans leur imaginaire et m'aidèrent à répondre à mon questionnement. C'était

donc ça ! C'est l'imaginaire qui fait avancer ces sportifs. Mais alors pourquoi personne n'y aurait-il pensé avant ? Suis-je sous l'emprise de mon propre imaginaire pour affirmer que celui-ci joue un rôle déterminant dans l'investissement des sportifs ? Et quelle preuve puis-je donner pour me situer ainsi, ailleurs que tous les autres ?

C'est que l'imaginaire évoque la chimère, la fantasmagorie, la fiction, l'illusion, l'irréalité, le mythe, l'utopie, qui sont des modes de pensée dont on reconnaît l'existence chez les enfants, les artistes et les malades mentaux, mais qui semblent mal s'appliquer aux sportifs dont l'activité est on ne peut plus concrète et, semble-t-il, le résultat d'un choix rationnel. Il nous faut emprunter quelques détours pour comprendre, et tout d'abord clarifier le mot afin de distinguer l'imaginaire de l'imagination, deux processus psychologiques souvent confondus.

L'imagination est une activité volontaire qui implique des opérations mentales qui reposent sur nos connaissances et nos diverses façons de nous représenter le monde. Elle est la fonction par laquelle l'esprit se représente des relations entre des êtres, des lieux et des événements. Elle consiste en la capacité de concevoir des constructions matérielles ou des relations humaines qui n'existent pas et de trouver des solutions originales à des problèmes non résolus ou insolubles. Vous pouvez ainsi imaginer la maison de vos rêves, ses dimensions, son aspect, et vous pouvez même en dessiner une esquisse ou un plan détaillé. L'imagination est l'une des étapes obligées de la découverte et de l'invention.

L'imaginaire est un acte non volontaire et un processus émergent. Il est informel, impalpable et difficilement représentable, ce qui rend particulièrement ardues son identification, sa description et sa prise de conscience. Il est tout ce qui n'est pas contextuel et associé à nos usages et à nos normes. Épargné des contraintes de la réalité, il

permet de s'en affranchir et rend possibles toutes les formes de projection de soi hors du cadre rationnel. Il permet de se projeter ailleurs, de se percevoir autrement, d'envisager et d'atteindre des objectifs, et de réaliser des actes que la raison considère comme inatteignables.

L'imaginaire est, depuis Néandertal et Sapiens, l'un des principaux combustibles de la pensée humaine. Sur lui reposent nos croyances, nos rites et nos mythes. Il a permis aux hommes de dépasser leur misérable condition pour se projeter dans un ailleurs, conçu dans leur esprit avant que de le façonner de leurs mains[5]. Il est de règle chez les enfants, avant qu'il ne succombe sous les coups de la raison. Il continue d'inonder les pensées des êtres qui se sont donné comme objectif d'accomplir des actes hors normes. Ceux-ci sont artistes, écrivains, inventeurs et, pour ce qui nous concerne, des champions sportifs, Numéros Un dans leur domaine.

Vous pensez probablement que pour être capable de tels prodiges et d'illuminer toute une vie de passion, de création ou d'exploits sportifs, ce qui embrase l'imaginaire doit forcément être de l'ordre du gigantesque. Détrompez-vous, il n'en est rien. Tout juste un événement, une sensation, un mot, insignifiants au regard de tous, sauf pour celui qui est emporté par eux. Car il faut que l'esprit soit disposé à recevoir cette empreinte, et parce que aussi insignifiant qu'il puisse paraître, l'événement déclencheur contribue à l'équilibre de la personne et laisse dans le psychisme une trace indélébile, que celle-ci, devenue adulte, ne cesse de vouloir reproduire pour renouveler l'émotion de ce premier instant. Car le lien est puissant entre l'imaginaire et l'émotion qui sont les processus majeurs qui animent le psychisme. Particulièrement celui de ceux qui accomplissent des actes hors normes et, pour les sportifs, des exploits. Chez ceux-là, l'imaginaire leur permettra de tendre vers l'absolu.

Cet imaginaire se nourrit de matériaux divers qui étayent la personnalité de l'enfant et fixent la ligne à tenir. De l'histoire familiale d'abord, qu'il s'agisse de tenir sa place dans la lignée, lorsque celle-ci est valeureuse, que la personne se doit d'être à la hauteur de ses géniteurs proches ou lointains, ou, lorsque celle-ci est malheureuse et qu'il lui faille réparer un préjudice ou une blessure. Mais, le plus souvent, l'imaginaire se nourrit des expériences heureuses partagées avec les parents. Il dépose dans le psychisme de l'enfant une trace épanouissante, équilibrante que l'adolescent puis l'adulte vont s'efforcer de réactiver pour en ressentir les effets apaisants. Ces différentes expériences sont à la source des émotions, elles nourrissent l'imaginaire qui pousse à s'engager sur le chemin qui mène vers l'absolu. Et pour certains, ce chemin mène vers l'Olympe. Pour monter sur la plus haute marche, il leur faudra être capables d'endurer pour durer pour enfin peut-être réussir, ne pas succomber à leurs échecs, ne pas s'illusionner dès leurs premiers succès. L'imaginaire est inépuisable, sans cesse en éveil pour alimenter l'émotion bue à la source, cette « huile essentielle au moteur du désir qui parfume, réveille et stimule le désir[6] », et de tendre vers l'absolu.

Si ce n'est l'imaginaire, comment comprendre les propos de ce coureur du Tour de France ? « Sur le vélo, il y a des moments où je m'extrais de moi-même, où je prends un ironique recul sur mon existence immédiate. Parfois, quand la douleur se fait si intense qu'elle en devient absurde, j'en viens à me considérer moi-même comme un autre. Je regarde mes jambes pédalant mécaniquement. Je me demande : pourquoi donc continuent-elles à appuyer sur les pédales ? Quel est le sens de tout cela, de ce supplice volontaire, de cette torture recherchée ? Je pourrais comme beaucoup avoir une existence paisible et rangée, un travail stable. Je pourrais être assis sur une chaise, et m'amuser à écrire. Je pourrais être en vacances,

comme tous ces spectateurs, à boire des bières en regardant passer la caravane du Tour. De l'autre côté de la barrière… Au lieu de quoi, je me laisse martyriser par l'Alpe d'Huez, cette montée en forme de chemin de croix. À quoi bon[7] ? »

Questionnée par un journaliste[8] sur les raisons qui la poussent à vouloir être la première à poser le pied sur les quatorze sommets les plus hauts du monde, l'alpiniste Sophie Lavaud ne sait quoi répondre, sinon, après une longue hésitation : « C'est l'enfer », puis, en guise d'explication : « Un désir d'absolu, quelque chose de fantasmatique ». « Absolu ! » Nous y sommes presque. Mais qu'est-ce que l'absolu, sinon la représentation d'une indéfinissable lumière que certains s'efforcent d'atteindre sans savoir où elle se trouve, sinon dans leur imaginaire, ni comment ils l'atteindront.

Je recherchais depuis longtemps l'explication à l'inépuisable obstination des sportifs de haut niveau à ne jamais cesser leur quête de progrès. Surtout ceux d'entre eux qui, jetés à terre à la suite d'une blessure tenace ou d'un échec retentissant, endurent malgré la douleur physique ou morale – ce que tous éprouvent au moins une fois au cours de leur carrière. J'ai cru longtemps que leurs motivations étaient le combustible qui leur permettait de tenir dans de telles circonstances. Cela n'est pas faux, mais j'ai appris depuis que la motivation n'explique pas réellement la complexité du processus, et la considérer comme première dans la détermination d'un sportif à endurer consiste à mettre la charrue devant les bœufs. Car le bœuf qui tire l'attelage n'est autre que l'imaginaire, et la motivation n'est que la forme que l'individu donne à l'expression de ses intentions guidées par cet imaginaire.

Pour ceux qui, comme Sophie Lavaud, veulent tendre vers l'absolu pour, au bout du chemin, atteindre les sommets, il n'est question que d'imaginaire, et, à sa suite, de désir, de passion et d'émotions.

Mais au-delà de ma conviction, il fallait le prouver. Le « jardin des racines imaginaires est inépuisable[9] » et l'on ne peut les atteindre qu'en en découvrant l'entrée. Il faut pour cela remonter très en amont, au début de l'histoire des personnes, pour savoir comment s'est construit leur imaginaire et quelles en sont les clés. Cette tâche est délicate, comme toute intrusion dans la conscience d'autrui. Il faut gagner la confiance du confident, surtout s'il sait que vous le questionnez pour en faire un livre. Il faut avec lui suivre un jeu de piste dont on a planifié le moindre détour mais au cours duquel il faut accepter de le laisser vous conduire. Et lorsque le confident est sur la bonne piste, vous devez lui tenir l'esprit comme l'on tient la main d'un voyageur dans le noir pour avancer avec lui, à tâtons, sans perdre le fil.

Tout commence par une même question que j'ai rodée au cours d'autres recherches à la rencontre d'autres êtres exceptionnels. Des créateurs[10] : artistes, inventeurs, concepteurs. Plus proche du propos de ce livre, des champions handisport[11]. Enfin, au cours de ma pratique de préparateur mental, les sportifs de haut niveau que j'accompagne. Cette question, vous pouvez vous-même vous la poser : en remontant le plus loin possible dans votre mémoire d'enfant, quelle est la première émotion forte que vous avez ressentie en relation avec le sport que vous pratiquez (ou l'activité dans laquelle vous vous êtes fortement engagé si vous n'êtes pas sportif) ?

Prenez votre temps… Vous tenez cette émotion ? Pas encore ? Dans ce cas, vous vous demandez peut-être pourquoi les personnes que j'interroge sont si promptes à parler de leur imaginaire et de leurs émotions d'enfant alors que vous-même en êtes incapable. Il y a plusieurs raisons à cela. Les Numéros Un, quel que soit leur domaine d'excellence, et bien qu'ils n'en aient pas toujours conscience, font corps, au jour le jour, avec leurs émotions, car celles-ci sont

omniprésentes dans les actes quotidiens qu'ils consacrent à leur art. Précédant notre rencontre, je leur ai dit que notre entretien porterait sur leurs émotions et que je les questionnerai sur leurs parcours, de leurs premiers pas dans le sport, jusqu'à leur montée sur la plus haute marche. Ils s'y sont préparés et, au cours de notre rencontre, leur préparation était propice à l'activation de leurs souvenirs. Une autre raison, d'une importance majeure dans le contexte de ce livre qui traite du mental et de sa préparation, est que l'exploration du monde intérieur nécessite un intermédiaire avec qui s'engage une transaction forte et qui joue le rôle d'un passeur. Pour y parvenir, cette transaction doit concerner des motifs supérieurs, tels des événements importants, la conquête d'un idéal ou la réparation d'une blessure psychique. Il faut enfin, et surtout, que cette transaction ait lieu dans un climat de grande confiance. Il faut que ces conditions soient satisfaites et du temps pour que l'esprit s'approche de cette vérité intérieure. Ces champions savaient que j'étais ce passeur, qu'ils pouvaient me faire confiance, et que je n'irais pas au-delà de ce qui peut être révélé sans dévoiler leur intimité. Ils savaient qu'ils valideraient les propos sur lesquels j'appuierais mes analyses. Ces conditions étaient favorables à l'expression de leur émotion d'enfant. Quelques heures leur suffirent à ouvrir leurs consciences refermées sur elles-mêmes et à libérer leur parole.

Y êtes-vous ? Tenez-vous l'émotion que vous avez suivie ? Pas encore ? Patientez et prenez le temps de faire le détour par d'autres qui, peut-être, vous donneront les clés de votre imaginaire.

Charlotte Durif a été sextuple championne du monde d'escalade et a réalisé le premier 8b à vue de l'histoire de l'escalade féminine. Alors que je la joins, elle est à l'autre bout de la planète en train d'effectuer un tour du monde des voies d'escalade mythiques.

« Ma première émotion… Le bonheur… Lorsque j'étais petite, en grande voie, avec mon père et mon frère. Je me suis retournée et j'ai aperçu le Glacier Blanc et l'Aiguille du Midi. Une autre émotion… Je suis toute gamine, vers l'âge de 6 ans, sur le Glacier Noir, en Oisans. J'ai passé la nuit à écouter le vent secouant la tente igloo et j'étais à l'affût de la moindre résonance de chute de pierres. Sur une paroi, l'imaginaire part dans tous les sens. Ça m'a construite. Ce sont des ouvertures. La femme que je suis en a tiré quelque chose. Mes projets sont nés d'une idée, d'un rêve et de sa concrétisation. Suis-je rationnelle ou bien rêveuse ? Un peu des deux. J'étais si petite dans ce décor. Mais être là était pour moi quelque chose de normal.

− Quelle relation y a-t-il entre ces émotions et la grimpeuse que vous êtes devenue ?

– Ces émotions ont quelque chose à voir avec les grands espaces que je fréquente actuellement. Ces expériences me touchent pour leur humanité. Loin du fracas des villes, des falaises qui sont de plus en plus pratiquées, où l'on ne se retrouve pas tout à fait seule avec le rocher. Ce sentiment que je retrouve dans les grands espaces, en relation directe avec le monde extérieur, date de mes toutes premières expériences, lorsque j'étais enfant. »

Alors que j'écoutais Charlotte Durif, les propos de Sophie Lavaud me revinrent à l'esprit. Charlotte m'avait conduit tout près de l'absolu.

C'est également vers l'absolu que me conduisit François Legrand, un autre grand grimpeur, triple champion du monde d'escalade, quintuple vainqueur de la coupe du monde. Comme pour beaucoup de grands champions, son aventure sportive avait commencé bien

avant sa naissance, car il est l'héritier d'une grande lignée de grimpeurs.

« J'ai toujours baigné dans l'escalade. Je ne me souviens même pas quand j'ai grimpé pour la première fois. J'ai un grand-père qui était guide et qui a continué à grimper pour lui après sa retraite. C'était un incroyable athlète, jusqu'à sa mort. Il m'a beaucoup inspiré. Il s'appelait Gilbert Robino. J'ai donné son diminutif *Robin in the sky* à la première des voies importantes que j'ai équipées. C'était une voie marquante pour moi, en 9, dans un site mythique dans les Calanques qu'il connaissait bien. C'était une façon de suivre le chemin qu'il m'avait ouvert dans le ciel, puisqu'il était parti quelque temps avant. »

C'était déjà une entrée dans l'imaginaire, par lequel la pratique familiale, devenue sport de prédilection, permet de mettre ses pas dans ceux des ancêtres et de rendre hommage à la figure tutélaire disparue. Ce qui fut fait dès la première voie importante, sur le lieu même qu'avait fréquenté l'ancien. Mais je voulais en savoir plus.

« Ce dont vous me parlez évoque un événement survenu alors que vous étiez déjà un grimpeur confirmé. Mais avant, quelle émotion forte a préparé le terrain ?

– Mes émotions fortes, je les ai connues à 15 ans sur les falaises de Buoux, dans le Luberon, lorsque, venant de Grenoble, je suis descendu dans le Sud pour grimper avec un copain. Nous n'étions pas experts et le rocher était différent de ce que l'on connaissait. Mais très simple et très pur. Lorsque je suis arrivé là, c'était vraiment magique. Tout m'a semblé naturel […]. Plus tard, alors que j'étais littéralement hanté par l'escalade, un peu en déséquilibre par rapport

à ma vie scolaire, et le jonglage entre différentes vies devenant de plus en plus difficile, j'ai décidé de vivre dans une grotte au milieu de cette falaise, à 50 mètres du sol […]. Je suis parti du jour au lendemain avec un copain d'escalade. Nous y sommes arrivés en plein hiver dans des conditions qui étaient assez rudes. On s'est dit que, vivant au milieu d'une falaise, personne ne viendrait voler nos affaires et que, comme personne ne devait nous voir, nous devrions vivre dans l'obscurité. Au bout d'un mois, mon copain ayant craqué, je me suis retrouvé seul dans ma grotte. Je ne pouvais revenir chez mes parents, il fallait que je tienne jusqu'au moment où je pourrais le faire en étant autonome et en m'assumant. Cela a été long pour tous. Cette grotte est liée à mon histoire […]. Quelques années plus tard, lorsque je suis parti faire ma vie, c'est à Buoux que je suis retourné, et maintenant, lorsque j'ai besoin de me retrouver, c'est toujours là que je vais. J'ai connu plein de sites merveilleux mais, le plus merveilleux reste toujours Buoux. Et cette année, qui a été délicate pour moi avec ma rééducation, c'est à Buoux que j'ai été. »

M'étant, par l'intermédiaire de ces grimpeurs, accroché aux parois vertigineuses de leur imaginaire pour m'élever vers la lumière et vers les cieux, je voulus descendre vers les profondeurs et m'immerger dans les ténèbres. Guillaume Néry accepta de m'y emmener.

« Ma plus ancienne émotion est en lien avec cette fascination du fond qui s'éloigne. Le souvenir de mes premières apnées. Je pars du bord, et plus je descends, plus le fond s'éloigne, et je me souviens de voir de plus en plus loin. Ça a été mon premier choc. Bien au-delà du sport, du chiffre et de la performance. 10 mètres, 20 mètres, 30 mètres, je m'en foutais. Ça remuait quelque chose, je ressentais pour la première fois une excitation de l'inconnu qui allait

au-delà de tout ce que j'avais pu connaître auparavant. Une excitation profonde ! Je vivais une aventure, une exploration, au-delà du simple sport. J'avais 14 ans.

– Mais avant tes 14 ans, y a-t-il eu d'autres émotions de ce type ?

– J'ai toujours été porté, jeune, par le rêve et l'imaginaire. Je les avais déjà développés, avant l'apnée, dans ma pratique de la pleine nature et de la haute montagne, qui sont propices à ces états. Peut-être y a-t-il le fait que je sois fils unique, et parce que j'étais seul et que mes parents avaient leur monde à eux, j'ai éprouvé le besoin de me construire un imaginaire pour gérer mes interactions avec le monde. Je me souviens en avoir introduit dans toutes mes activités et de m'être créé un monde à moi. La pratique de l'apnée m'a conforté dans cette voie.

– C'est toujours cet imaginaire qui t'attire vers le fond ?

– Aujourd'hui, c'est cette même émotion qui me guide. Je reste toujours fasciné, interloqué par cette émotion, cette vision dans le grand bleu… Lorsque le cadre disparaît dans le bleu, on ne voit plus la limite et quelque chose de fascinant intervient. Un peu comme, lorsque plus jeune encore, je découvrais les sommets des montagnes. J'arrivais au sommet et une nouvelle vallée se découvrait, puis une autre montagne, et une autre. L'apnée a fait écho à cette sensation. Sauf qu'elle se passe dans un milieu où pas grand monde peut aller, où je suis un des seuls au monde à pénétrer, où j'éprouve le sentiment d'aller sur une autre planète, au-delà de toutes les sensations connues sur terre, où les explorations se font dans la courbure et dans l'horizontalité un peu déformée de la Terre. Quand je plonge sous la surface, je suis dans la verticalité qui est pour moi le symbole de l'exploration. Il n'y a plus aucune limite. Je traverse l'atmosphère, le cosmos, l'univers, et je vais vers

une forme d'infini. Aller de l'autre côté, c'est aller au plus profond de cette planète, dans ses entrailles, avec le sentiment d'y entrer tout entier. Tout converge en un point, et je me fonds dans ce point à l'infini. […] Oui, c'est ça, je pose le pied sur une autre planète et cet imaginaire est très fort. Il me donne du plaisir. Celui de redevenir un enfant et d'être un superhéros, comme ceux que je découvrais dans les dessins animés et les mangas de mon enfance, avec des personnages dotés de superpouvoirs, capables de voler et d'explorer de nouveaux territoires. L'apnée me permet de transformer ce fantasme en une vision qui se rapproche vraiment d'une forme de réalité. Bien sûr, je ne suis pas dupe et je ne me laisse pas égarer. Je sais très bien que je ne suis pas sur une autre planète mais ce sentiment est très présent. Cela continue de me fasciner. C'est mon véritable moteur. »

Je suis revenu transformé de nos plongées, porteur de plus d'émerveillement et de connaissance que je n'en attendais. Tout proche de l'absolu.

Probablement, vous devez penser que ces imaginaires puissants et ces invraisemblables émotions ne sont vécus que par ceux dont le sport se pratique sur des terrains d'aventure et qu'ils sont dans l'extrême. Parce qu'ils ont lieu au cœur de l'immensité du monde et parce que les sportifs qui les pratiquent mettent leur existence en jeu, où le passage de la vie à la mort ne tient qu'à quelques nuances, et où quelques-uns, emportés par leur imaginaire, finissent par être engloutis tout à fait par lui. Détrompez-vous.

Il est vrai que les sportifs qui pratiquent des sports dits d'aventure expriment plus facilement leur imaginaire que les autres, car celui-ci est omniprésent au quotidien. Par ailleurs, ces sports vous paraissent propices à cette expression parce que ayant vous-même été confronté,

bien qu'en toute sécurité, à des sensations de vide, de vertige, de déséquilibre, et à la beauté du monde, ces émotions vous paraissent concevables.

Bien que plus difficilement exprimable, l'imaginaire est tout aussi présent dans le quotidien des sportifs qui évoluent dans des milieux plus aseptisés que sont les salles, les gymnases et les terrains. Et, à bien y réfléchir, vous admettrez que le moteur de l'action est certainement plus puissant pour accepter de regarder une ligne d'eau ou enchaîner des tours de piste pendant toute une adolescence que pour être émerveillé par la splendeur d'une cime ou le mystère d'un tombant. Les propos de Jérémie Azou et de Cécilia Berder, qui ouvrent ce chapitre, montrent que leur vocation de sportif est aussi le produit de leur imaginaire et répond à leur besoin d'éprouver les émotions de l'enfance.

C'est ce que me confia Bruno Marie-Rose, l'un des athlètes français les plus rapides de l'histoire, médaillé olympique, champion du monde en salle sur 200 mètres et recordman du monde du relais 4 × 100 mètres. Lorsque je lui ai demandé de se rappeler sa première forte émotion sportive, je m'attendais à ce qu'il évoque l'athlétisme qu'il pratiquait. Il n'en fut rien.

« Ma première émotion dans le sport… Je vais remonter plus loin, avant même le sport… J'avais moins de 10 ans. J'étais très timide, au point de ne pas pouvoir traverser une pièce en public. Je me revois dans un coin. Aller de l'autre côté de la pièce sous les regards était un problème. Je me suis toujours dit que je voulais avoir la fierté de traverser une salle en public. Que je devais me mettre en situation de combattre cette peur. »

J’avoue avoir été décontenancé par la réponse. Pourquoi évoquait-il cette émotion qui n’avait, en apparence au moins, aucune relation avec le sport ? Je sais par expérience que ces associations d’idées, en apparence fortuites, ont une réelle signification. La suite allait le démontrer.

« Mes émotions en relation avec le sport, je les ai eues en tant que spectateur. La finale de la coupe du monde de football entre l’Allemagne et les Pays-Bas que j’ai vue en vacances, dans un camping… Guy Drut vainqueur aux jeux Olympique de Montréal que je regarde avec mes grands-parents, en Martinique, devant leur vieille télé. Michael Jordan, le seul athlète dont j’ai un autographe. Puis plus tard, l’émotion de la victoire, l’émotion de la transmission autant en individuel qu’en collectif. »

Je ne doute pas que Bruno Marie-Rose étant enfant, ne pouvant se déplacer sereinement dans une pièce en public, fut transporté par les images de ces sportifs capables de traverser des stades devant des milliers de spectateurs. Il fallut plus de vingt années d’efforts insensés et quelques milliers de tours de piste à l’enfant timide pour égaler ces champions et, comme eux, avoir la fierté d’accomplir des exploits devant des millions de regards. À quelles conditions et au cours de quels processus eut lieu une telle mutation sont les questions essentielles auxquelles je tenterai de répondre.

Mais avant de le faire, il me faut encore éclairer quelques questions majeures que l’on me pose fréquemment et que, très certainement, vous avez dû également vous poser.

Seules les personnes exceptionnelles sont-elles portées par leur imaginaire ?

Cette fonction est naturellement émergente chez l'être humain. Nous sommes tous, à un moment de notre vie, plus généralement dans l'enfance, mais aussi pendant l'adolescence, sous l'emprise de notre imaginaire. Celui-ci s'estompe s'il n'est pas sollicité. Surtout s'il est frappé d'interdit, parce que ce n'est pas sérieux et parce que cela ne prépare pas à une vie d'adulte que de poursuivre des rêves de gosses.

Entre tous ces témoignages, l'un m'a profondément marqué[12], parce que, plus que tous les autres, l'imaginaire d'un enfant avait été frappé d'interdit. Angelin Preljocaj, un enfant né dans une famille albanaise, découvre par hasard une photographie de Rudolf Noureev, l'un des plus grands danseurs classiques des années 1980-1990, surnommé le « seigneur de la danse ». Cette photo met le feu à son imaginaire. Il a 11 ans, pratique le judo, n'a aucune idée de ce qu'est la danse classique. Embrasé par cette émotion, il quitte, à l'insu de ses parents, le judo pour la danse. Il prendra ses premières leçons en kimono avant de s'acheter une tenue de danse que sa mère découpera aux ciseaux lorsqu'elle la découvrira. Le jeune Angelin endura et dura envers et contre tout. Vingt ans plus tard, devenu danseur professionnel, puis chorégraphe, Rudolf Noureev, dont l'image avait décidé de sa carrière, devenu directeur de la Danse, lui confiera la création d'un ballet pour l'Opéra de Paris. Angelin Preljocaj créera *Le Parc* que l'on représente toujours vingt ans après sa création. Angelin Preljocaj est aujourd'hui l'un des tout premiers chorégraphes au monde.

Toutes les personnes ne sont pas obligées de braver ainsi l'interdit pour donner libre cours à leur imaginaire. Pour la plupart, celui-ci persiste s'il est impliqué dans les usages et dans le style de vie. Pourtant, seules certaines personnes lui sont fidèles. Notamment celles qui produisent des actes hors du commun qui exigent une

énergie, une détermination et un investissement que lui seul peut générer. Pour la plupart l'imaginaire s'estompe et disparaît sous l'effet de la pression sociale. Le sport était encore dans ce cas il y a peu, lorsqu'il n'était pas raisonnable, notamment dans certains milieux, de trop s'y adonner. Cet état d'esprit a changé, bien heureusement, depuis que le sport est perçu comme porteur de valeurs morales, comme facteur de santé et instrument de promotion sociale.

Ainsi, les imaginaires sont liés aux conditions sociales, aux styles de vie et aux valeurs véhiculées dans les familles et dans les différents milieux, et ils s'expriment en fonction de ces influences.

Chez les personnes dont l'accomplissement est hors normes, l'imaginaire est robuste et dure tout au long de la vie, comme chez les créateurs. Cézanne, Renoir, Picasso ont peint jusqu'à leur dernier souffle. Pierre Soulages vient de fêter ses 100 ans en peignant, pour prolonger, dit-il, l'émotion éprouvée enfant en découvrant les jeux de lumière sur les vitraux de l'abbatiale de Conques.

Chez les sportifs, l'accomplissement tient tant que le physique le permet. Leur retraite est souvent difficile parce qu'ils ne peuvent plus donner libre cours à leur imaginaire et à leurs émotions. Privés de ce souffle de vie, les plus vulnérables vivent, selon l'expression consacrée, une « petite mort ».

Quelle est la part de l'imaginaire dans la réussite sportive ?

La réussite sportive est l'aboutissement de processus complexes et multifactoriels. L'imaginaire constitue l'un des facteurs de la réussite. Il ne faut pourtant pas lui accorder plus que ce qu'il mérite. Une enfant ne devient pas championne parce que son imaginaire s'est embrasé par une nuit passée en bivouac avec son père. Un autre ne parvient pas au plus haut niveau parce qu'il rêve de pouvoir traverser sans inquiétude une salle sous le regard des autres. L'imaginaire n'est nécessaire que pour impulser un processus et l'entretenir tout au long

du chemin qui mène aux sommets mais il n'est pas suffisant pour les atteindre. Il convient de lui permettre de s'exprimer et de l'accompagner, d'abord dans la famille, puis dans le club où l'entraîneur va jouer le rôle d'un tuteur qui, littéralement parlant, sert de support à la plante pendant sa croissance.

Si l'imaginaire joue un rôle aussi important, peut-on s'en servir dans l'accompagnement de l'athlète ?

L'entraîneur, le préparateur mental, le coach sportif ont intérêt à connaître les ressorts intimes de leurs élèves s'ils veulent les aider à franchir les étapes de leur progression, surtout lorsque leur protégé doit franchir un obstacle qui contrarie celle-ci. Il faut, lorsque cela se produit, jouer sur le levier de l'imaginaire pour revenir aux valeurs qui sont signifiantes pour l'athlète. Et pour y parvenir, il faut emprunter la porte des émotions. Pour entrouvrir cette porte, il faut remonter aux sources, à l'ici et maintenant des premières émotions, au moment même où le psychisme a été imprégné. Cela m'est arrivé plusieurs fois dans ma pratique, et très récemment, pendant l'écriture de ce livre.

L'une des athlètes que l'on m'avait demandé d'accompagner avait vécu un événement traumatique au cours des jeux Olympiques. Auparavant, elle avait été Numéro Un mondiale dans sa catégorie mais n'arrivait pas à se remettre de son traumatisme. Ses performances en avaient pâti, sa progression s'était stoppée, la pression ressentie en compétition contrariait ses résultats et, d'une manière générale, ce qui touchait à son sport, qui lui avait apporté tant de satisfactions, et qu'elle voulait poursuivre, était vécu difficilement. Je mis en œuvre les outils classiques pour parvenir à dépasser l'événement traumatique. Entretiens pour sonder l'anamnèse de la championne autour de l'événement traumatisant, séances d'EMDR[13] au tout début, séances de relaxation associée à de

l'imagerie mentale, autosuggestion… Soit toute la panoplie disponible en psychologie du sport. Des progrès notables eurent lieu mais les entrées en compétition étaient toujours difficilement vécues. Une saison entière se passa à essayer de franchir l'obstacle, en vain. Ne pouvant aller à la source du traumatisme, il me fallait accéder aux fondations de l'athlète. Je lui demandai donc de remonter le plus loin possible dans ses souvenirs pour relater la première grande émotion en relation avec son sport :

« J'avais 8 ans. C'était mon premier championnat de France… Les résultats tardaient à être annoncés… Je ne savais pas quel était mon classement… On était tous réunis lorsqu'on a annoncé que j'étais première… C'est des bons souvenirs… J'étais si contente… J'étais près de mon frère, je me suis jetée dans ses bras… On courait de partout pour chercher mon coach et notre père… »

Cela avait été dit en entremêlant des intonations joyeuses et des bouffées d'émotion difficilement réprimées, comme si s'entrechoquaient les deux facettes de l'athlète, un pied posé dans le passé heureux et l'autre dans un présent malheureux. À la suite, je lui demandai de dire à voix haute ce que la petite fille de 8 ans dirait à celle qu'elle était devenue et les conseils qu'elle lui donnerait pour lui permettre de retrouver la pureté originelle de l'enfant :

« Elle me dirait… ton sport est merveilleux… tu adorais faire ça… c'était trop bon… de refaire des choses simples… de retrouver l'innocence. »

Cette déclaration avait été entrecoupée par des bouffées d'émotion dont je ne pourrais dire si elles étaient heureuses ou

malheureuses. Puis je lui demandai de reprendre à son compte les conseils de la petite fille, en les disant à la première personne et à voix haute : « Je suis… Je veux… Je dois… Je fais… » J'enregistrai ses propos. La fin de la séance se passa à faire un travail d'autosuggestion en écoutant les conseils que lui avait suggérés la petite fille qu'elle avait été, amplifiés par une enceinte acoustique[14], dans un état mental approprié. Puis nous passâmes sur le terrain. Je lui demandai : « Tu vas faire un match d'entraînement, tu vas appeler la petite fille, tu vas l'écouter et tu vas faire pour elle, pour lui faire plaisir, c'est toi qui agis mais laisse-la faire pour toi, laisse-la te tenir la main. » Je l'incitai à poursuivre ce travail chez elle en réécoutant ses propos associés à des images mentales de compétitions réussies avant la prochaine échéance : un match de coupe du monde.

Un mois plus tard, à l'issue de ce match, elle me fit parvenir ce texto de l'autre bout de la planète :

« J'ai plein de choses intéressantes à te raconter dans mon débriefing que je t'envoie cet après-midi. J'ai pris conscience de certaines choses et je pense avoir retrouvé cette "petite fille innocente". »

Effectivement, le débriefing qui suivit montra que l'athlète s'était reconnectée à son histoire favorable et avait retrouvé le plaisir dans son sport.

La suite de la saison confirma cette confiance retrouvée main dans la main avec la « petite fille innocente ». Deux mois plus tard, elle monta sur le podium des championnats d'Europe et se qualifia pour les jeux Olympiques.

Énoncés ainsi, je le conçois, ces faits et la procédure décrite peuvent vous sembler exagérés… ou miraculeux, selon votre état

d’esprit et la confiance que vous m’accordez.

Il faut savoir que ce que j’ai décrit en quelques mots nous aura pris près de deux saisons de travail au cours desquelles les matériaux nécessaires à la maîtrise des processus impliqués furent expérimentés et assimilés. Parmi ces matériaux : la relation de confiance avec l’athlète, sa maîtrise de son psychisme impliquant relaxation corporelle et état mental approprié, nécessaire pendant l’écoute des messages sonores, visualisation mentale, au cours d’une centaine d’heures de travail, encadré et personnel, pour maîtriser ces processus.

Comme toujours, lorsqu’il s’agit de préparation mentale, ce qui peut sembler être un effet massif et immédiat, comme le prétendent quelques manuels de préparation mentale, et certains pseudo-spécialistes dans les magazines psy ou de bien-être, n’est que la conséquence d’une longue gestation en amont.

Le fonctionnement psychologique est un système complexe où plusieurs mécanismes et processus interagissent. On ne peut isoler un processus de son contexte et, si l’on veut faire évoluer la personne, il faut faire évoluer l’ensemble du système.

C’est bien là la difficulté majeure dont je vais maintenant vous entretenir.

Une passion née de l’imaginaire pour tenir la distance

C’est bien évident, on ne devient pas un champion si l’on n’est pas mû par la passion sans laquelle il n’y a pas de désir et pas de transcendance qui permettent de tendre vers l’inatteignable. Cette

passion vient de très loin, au tout commencement. Elle trouve sa source dans les premières expériences sportives, à la conjonction de l'imaginaire et des premières émotions. Elle est associée à la satisfaction des besoins naturels de l'enfant : se dépenser physiquement, s'affirmer, aspirer à être reconnu, le désir de se distinguer des autres enfants.

« Plaisir, passion, c'est ce que je partage avec cet enfant de 10 ans qui glissait sur ses planches, dont le seul but était l'amusement sans contrainte et le plaisir de l'innocence. Aujourd'hui, avec mon expérience, je sais pourquoi j'éprouve ce plaisir et avec quelles contraintes il faut le partager. » (Mathieu Baumel)

« Ma passion et ma vocation pour le hand, pour devenir joueur de haut niveau et entrer en équipe de France, date de notre arrivée dans le Sud, vers 8 ou 9 ans, lorsque j'ai vu mes premiers matchs à la télévision. » (Nikola Karabatic)

« Depuis le début, la planche à voile est une passion. C'est sûr ! Une vraie passion qui dure depuis vingt-cinq ans. » (Charline Picon)

Au besoin de se dépenser, naturel chez l'enfant, sont associées des sensations de vertige, de glisse et de contrôle qui passent par le corps.

« Il m'est arrivé, dans quelques grandes occasions, de retrouver des émotions que j'avais ressenties pour la première fois dans une cour d'école. Je revois ces images précisément. Deux gamins essaient de m'attraper, je cours perpendiculairement à leur course, je ne vais pas passer entre eux, et soudain j'accélère et j'esquive. C'est un incroyable instant que je ressens encore physiquement.

C’est peut-être pour cela que j’ai fait de l’athlétisme, pour revivre ces sensations. Et je les ai trouvées. » (Stéphane Diagana)

Ces sensations sont indélébiles car elles sont inscrites durablement dans le corps et dans la mémoire émotionnelle.

« Une émotion forte… ce souvenir m’est revenu il y a peu : mon premier bord de planning, un sentiment de glisse, j’avais une petite voile, ma maman était sur la plage, j’étais revenue complètement euphorique : “T’as vu, t’as vu, je lui ai dit. Maman, j’ai plané ! J’ai plané !” J’étais complètement dingue, c’était très intense. Cette sensation de glisse n’a plus rien à voir avec ce que je peux ressentir aujourd’hui, mais rien ne peut plus me transcender que cette première sensation ressentie à 11 ans. » (Charline Picon)

En sondant les mémoires de tant de champions depuis près de vingt ans, j’ai souvent entendu l’évocation de ces premières sensations comme étant parmi les grandes jubilations éprouvées dans l’enfance, et que ceux-ci, une fois devenus adultes, cherchent à reproduire, sans toujours y parvenir, ou à de très rares instants.

Je n’ai jamais été aussi près de cette extase sensorielle – le mot extase ne me paraît pas trop fort – qu’en écoutant Jean-Charles Trouabal. Nous évoquions cette fabuleuse finale du 4 × 100 mètres des championnats d’Europe, à Split, en 1990, au cours de laquelle Max Morinière, Daniel Sangouma, Jean-Charles Trouabal et Bruno Marie-Rose battirent un record du monde que tous les observateurs et les spécialistes considéraient comme inatteignable.

Il fallait à ces athlètes aller au-delà du naturel pour battre les Anglais qui leur étaient supérieurs, et dont le finisseur n’était autre qu’un Lindford Christie en pleine forme, champion olympique et

champion du monde, et pour ravir ce fabuleux record promis de tout temps aux Américains.

« Il se passe quelque chose de plus personnel pendant ma course, lorsque je retrouve une sensation connue dans mon enfance et qui m'avait marqué. Celle de courir vite mais de pouvoir aller encore plus vite. J'éprouve à ce moment la sensation de ne plus avoir aucune limite car je suis en complète maîtrise de ce que je fais, et en même temps dans une forme de liberté totale. Oui, c'est ça, je peux toujours aller plus vite, comme lorsque j'étais enfant. À ce moment de la course, c'est cette sensation qui me revient. Je suis dans mon virage et je mets l'Anglais très loin de moi. Je sais que, quoi qu'il fasse, il ne peut pas me dépasser et je lui prends du terrain alors que je ne l'ai jamais battu en individuel. »

J'ai beau être sans cesse à la recherche de ces émotions, celle-ci me laissa médusé tant elle confirmait l'inscription des émotions dans la chair, véritablement incorporées.

Je sais qu'il faut une immense tension émotionnelle pour faire rejaillir cette sensation du magma des souvenirs car elle est nécessaire pour décupler les forces à ce moment crucial et établir un impensable record du monde. Je veux en savoir plus sur ce processus qui m'est offert cette fois-ci plus que jamais. Je n'ai pas le temps de réagir et de questionner Jean-Charles Trouabal. Le sprinter est lancé dans sa course folle dans laquelle il m'emmène afin d'exprimer le sens de ce qu'il recherche dans le sport.

« Je n'ai jamais couru que pour retrouver ce que je suis au fond de moi, pour retrouver cette magie que j'ai éprouvée enfant, avec une jubilation qui fait qu'il n'y a plus de limite, plus de barrière, et que

tout est possible. Cette joie intense que l'on éprouve dans ces moments-là nous reconnecte à notre âme d'enfant. C'est aussi, il me semble, ce que les spectateurs attendent de nous ; que nous les reconnections à ces moments-là, qui nous propulsent au-delà de nos limites, qui nous font rêver et qui font rêver ceux qui nous regardent. »

Le besoin d'affirmation de soi, l'aspiration à être reconnu et à se distinguer des autres enfants sont également une nécessité pour un enfant. Surtout chez ceux en difficulté et qui se cherchent. Plus encore si l'enfant a été affectivement blessé. Grâce au sport, l'individu en quête de lui-même peut s'affirmer, sous le regard de ses camarades, en remportant la victoire ou, mieux encore, en devenant celui qui permet à l'équipe de la remporter et de sauver la face. Il n'a qu'un pas à franchir pour s'identifier aux champions qu'il admire. Il deviendra comme eux, pendant quelques instants, selon l'expression de Boris Cyrulnik[15], un « héros de temps de paix ». Demandez à des enfants de 8 ans le nom du champion qui domine leur sport, ils vous le diront sans hésitation. Demandez à des enfants qui pratiquent une autre activité d'expression le nom d'un maître de leur discipline, ils ne le sauront pas, ou à de rares exceptions. Les enfants qui pratiquent un sport endossent les maillots au nom de leurs champions comme s'ils endossaient une deuxième peau, et le mimétisme s'inscrit dans leurs corps qu'ils exercent à reproduire au plus près les gestes techniques et esthétiques de leurs idoles.

Ainsi, il y a bien, au tout commencement, de l'imaginaire et de l'émotion dans la pratique d'un sport. Certains, parmi lesquels se trouvent les champions, prolongent ces moments par de la passion et du désir et, loin de se diluer comme la plupart des désirs de l'enfance, passion et désirs iront crescendo.

Il est important de connaître au plus près, lorsque l'on accompagne un athlète, que l'on soit entraîneur ou accompagnant psychologique, le moteur de la passion qui l'anime, car lorsque celui-ci peine à se reconnecter à sa passion, il entre dans une zone d'insatisfaction et d'inconfort qui conduit tout droit à la lassitude, à l'échec, à la blessure, et quelquefois à l'abandon.

C'est au tout début de la rencontre avec un athlète que j'essaie de comprendre, au-delà de son aspiration à la réussite, le moteur de son désir et le véritable sens de sa passion. Je sais que, tôt ou tard, il me faudra jouer sur eux pour reconnecter l'athlète à son moi véritable.

Cette incursion dans le psychisme de l'athlète est nécessaire pour une autre raison qui est que, contrairement à ce que l'on peut penser, toutes les passions ne sont pas bonnes conseillères. En effet, la différence est ténue entre une passion harmonieuse et une passion obsessionnelle. Comme l'a remarquablement montré Robert Vallerand, les sportifs – comme nous tous d'ailleurs – sont soumis à deux formes de passion, qualifiées d'*harmonieuse* ou d'*obsessionnelle*[16]. Ces passions sont intériorisées dans le soi et sont intimement liées à la personnalité. Elles déterminent les formes d'engagement dans le sport.

La passion *harmonieuse* conduit à s'adonner de son plein gré à une activité qui engendre un sentiment de volonté et d'approbation personnelle, dans le sens où la personne contrôle sa passion et celle-ci la conforte favorablement dans ce qu'elle est. Animé par elle, le sportif pratique de son plein gré et sans céder à une pression interne. Son investissement est délibéré et adaptable en fonction des circonstances. Ainsi, l'investissement de la personne se fait sans entraîner de conflit avec les autres activités qu'elle est capable de pratiquer sans se sentir coupable d'infidélité vis-à-vis de sa passion lorsqu'elle ne s'y adonne pas. La passion harmonieuse est équilibrante

et adaptative et produit des affects et des effets positifs, en améliorant notamment la cohérence de l'ensemble du moi et en facilitant les besoins fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale[17]. De toute évidence, c'est ce type de passion qui est à la base du désir sans lequel il n'y a pas de dépassement de soi, qu'il faut s'efforcer d'entretenir.

La passion *obsessionnelle* contrôle ceux qui ne peuvent envisager de vivre sans elle, car elle est addictive et prend souvent une place disproportionnée dans l'identité de la personne. Irrépressible et rigide, la passion obsessionnelle génère des conflits entre la pratique sportive et d'autres aspects de la vie, au point que l'athlète qui ne se consacre pas totalement à son addiction se sent coupable d'infidélité. De toute évidence, c'est ce type de passion qu'il faut s'efforcer de canaliser.

Comme je l'ai dit précédemment, la différence entre ces deux formes de passion est ténue et il faut du discernement pour identifier la frontière entre l'une et l'autre, car tout champion est un passionné addict qui s'ignore. Et au-delà de la propension naturelle à satisfaire sa passion, tout le système qui entoure l'athlète le pousse à devenir addict. Parce qu'il est tellement sécurisant pour son entourage d'avoir un athlète qui ronge son os comme aucun autre. Et tant pis s'il souffre ! N'est-il pas là pour ça ! D'autant que cette addiction apaise et rassure l'athlète lui-même. C'est lorsque le doute sur soi-même est maximal que l'addiction permet de se rassurer en redoublant de travail et d'effort. L'addiction nécessite l'association de divers processus : un déséquilibre qui entraîne le doute et l'angoisse, le besoin de se rassurer en s'entraînant plus, la souffrance du corps au travail, suivi de l'apaisement de l'angoisse… Jusqu'à la période de récupération qui suit, avant d'entraîner une nouvelle crise. Ce cycle

pervers guette tous les sportifs de haut niveau et il faut veiller à ne pas les y engager.

« Effectivement j'ai une passion addictive. Un peu droguée d'escrime. Il me faut une dose, et quand je ne l'ai pas, il me manque quelque chose, j'ai mal quelque part, je me sens inutile. Ça peut être pesant cette sensation de n'en faire jamais assez, de devoir en faire toujours plus, je suis shootée à ça. Jusque lorsque je suis sur mon canapé, je me dis que je devrais m'entraîner au lieu de me reposer. » (Cécilia Berder)

« La planche à voile est une passion assez obsessionnelle malgré tout. Tout ce que l'on fait est en relation avec l'objectif de médaille aux Jeux. C'est obsessionnel. » (Charline Picon)

Chez ces athlètes, le côté obsessionnel de la passion reste gérable tant qu'il n'affecte pas – ou pas trop – l'équilibre personnel.

Le risque est que l'implication qui en résulte est sécurisante, autant pour l'athlète que pour l'entraîneur, car elle constitue l'aiguillon qui vient sans cesse piquer au vif le désir et qui permet d'encaisser de grosses doses d'entraînement. Il faut de l'écoute et du discernement à l'entraîneur, lorsque le côté obsessionnel l'emporte, pour le tempérer et, quelquefois, lorsque le surentraînement guette avec son cortège de lassitudes et de blessures, il doit y mettre un frein. Car souvent la blessure est « l'instant fulgurant et irréversible, un moment de vérité derrière lequel l'individu ne peut plus se réfugier pour masquer son malaise[18] ».

Ce risque existe. Il est plus fréquent qu'on ne le suppose, notamment chez les champions de l'extrême qui appliquent à la hausse la devise de Coubertin : *citius, altius, fortius*. Au point que

l'Organisation mondiale de la santé ait identifié comme pathologique l'addiction au sport, qualifiée de bigorexie, parfois appelée *sportolisme*, qui concerne les personnes devenues dépendantes par suite d'une pratique excessive du sport.

Le triathlète international Carl Blasco a connu cet état composé de souffrance et d'apaisement par le travail. Devenu psychothérapeute après sa carrière sportive, voici ce qu'il en dit : « L'athlète bigorexique est un fumeur qui s'ignore : mais le sport est moins facile à pratiquer que le tabagisme ou l'alcoolisme. L'addiction au sport correspond donc à une névrose vertueuse. Les sportifs bigorexiques estiment que leur comportement est tout à fait sain, encouragés par le succès induit de leurs performances, de la transformation du corps qui séduit hommes et femmes sans pourtant transcender l'altérité, par les encouragements et l'estime sociale soucieuse de faire baisser le déficit de la sécurité sociale. Le sportif bigorexique, handicapé de l'altérité, trouve dans la machine le pseudo-compagnon idéal de son chemin vers l'isolement[19]. »

Il faut ajouter à ce tableau le fait que les personnes vivant une passion obsessionnelle souffrent plus souvent de blessures chroniques que celles dont la passion est harmonieuse. Du fait des conflits qu'elle entraîne, leur passion mène plus souvent à l'abandon. Enfin ces personnes vivent plus difficilement leur fin de carrière sportive et leur retrait de la scène sportive.

Il reste à comprendre pourquoi certains sportifs sont, plus que d'autres, sujets à devenir des passionnés obsessionnels et s'engouffrent dans une pratique à risque. J'en ai rencontré plusieurs, à vrai dire peu chez les champions avérés qui me paraissent capables de rester à l'intérieur des limites acceptables de leur passion obsessionnelle. Et pour cause, les sportifs bigorexiques souffrent, au point, souvent, de ne plus pouvoir endurer leur souffrance, et

disparaissent, à la différence des champions avérés qui ont été épargnés par cette addiction, ou qui ont pu faire avec elle, mais dans ce cas, en en payant le prix. Tout comme deux sportifs parmi ceux ont participé à mon enquête.

« La passion de l'escalade était beaucoup trop forte pour moi. Elle me donnait du plaisir, beaucoup de plaisir, mais elle me posait aussi beaucoup de problèmes, dans mes relations surtout. Cette passion m'a équilibré lorsque je m'investissais à fond dans ma pratique, mais maintenant que cette période est finie, il me faut trouver un autre équilibre. C'est complexe… » (François Legrand)

« J'ai commencé le squash à l'âge de 4 ans, et je joue donc depuis trente-deux ans. Qu'est-ce qui m'a fait tenir ? Je suis actuellement blessé et je n'ai pas joué depuis huit mois. Je suis en manque… une addiction. Il est encore trop tôt pour raccrocher. Je suis encore tellement amoureux du sport. J'ai toujours envie de plus. J'ai toujours fonctionné comme cela. De tournoi en tournoi. Vite tourner la page et réattaquer. On n'a pas le temps de savourer, on repart tout le temps sur un autre événement. Car je ne peux me tourner vers un tournoi, si je rêve encore au précédent. C'est aussi valable si j'ai fait une mauvaise performance. Aujourd'hui, j'ai plusieurs blessures, une fracture, un genou douloureux, je porte des béquilles, je ne sais si je rejouerai. C'est dur. Je ne veux pas partir comme ça par la petite porte mais choisir mon moment. » (Grégory Gaultier)

Ayant été plusieurs fois champions du monde dans leur discipline, de quoi se plaindrait-on ? C'est bien la question qui se pose à l'entraîneur et à l'accompagnant qui peuvent vouloir jouer avec le

caractère obsessionnel de la passion de l'athlète aux dépens de son équilibre personnel.

Pour ma part, la ligne est tracée. Je ne vois dans le champion que l'homme ou la femme qu'ils sont réellement, avec leur part de lumière, d'ombre et de souffrances, à la recherche de leur équilibre, quelquefois au bord du gouffre. Mais plus encore, je ne peux me désintéresser de ce qu'ils seront plus tard, une fois leur carrière finie. Il me faut faire avec leur passion. En la canalisant pour qu'elle continue à les aiguillonner sans risquer de les entraîner au bord du gouffre.

C'est de toute évidence comme cela que fonctionne le coach mental de Charline Picon, qui au lieu de cultiver sa passion – qu'elle qualifie d'obsessionnelle – se préoccupe de la femme qui vit sous sa carapace de championne.

« Son premier regard m'a transpercée, comme s'il lisait en moi. Je me suis de suite sentie en confiance avec lui. Il sentait bien qu'il fallait creuser pour déblayer ce qui était enfoui. Il m'a considérée en tant qu'être humain et en tant que femme avant de me considérer en tant que sportive. » (Charline Picon)

L'athlète qui se rend compte que, pour vous, aucune victoire ne vaut la peine d'être remportée si elle doit passer avant son équilibre, vous accorde une totale confiance. Et lorsque l'entraîneur ou le système fédéral semble déroger à cette éthique, on se doit de le leur dire et d'insister pour le leur faire comprendre.

Mais alors, pourquoi certains sont plus susceptibles que d'autres d'être emportés par leur passion ?

Parce que, me semble-t-il, au-delà de tous les plaisirs et de toutes les réussites que le sport leur a donnés, leur pratique a aussi joué une

fonction cathartique. Souvent en soignant une blessure affective, liée à la formation du moi. Balancés entre plaisir et déplaisir, entre souffrance et jouissance, le besoin de sans cesse colmater les brèches de l'âme les conduit, par monts et par vaux, jusqu'aux sommets, avant que d'en redescendre brutalement une fois le parcours terminé.

Comme je l'ai montré par ailleurs[20], ce sont ces athlètes qui ont le plus besoin de nos soins.

1. Lionel Terray, *Les Conquérants de l'inutile*, Chamonix, Paulsen-Guérin, 2017.

2. Roanne Van Voorst, *Vaincre ses peurs*, Les Houches, Éditions du Mont-Blanc, 2019.

3. Christine Le Scanff, *Les Aventuriers de l'extrême*, Paris, Calmann-Lévy, 2000.

4. Patrick Béraud est décédé à 46 ans, dans le massif des Mischabels (Valais, Suisse), Jean-Christophe Lafaille est décédé à 40 ans, sur les pentes du Makalu (Népal).

5. Claude Lévi-Strauss, *L'Homme nu*, Paris, Plon, 1971.

6. Bertrand Guiouillier, « Pourquoi le recours à l'imaginaire est-il aussi naturel chez l'enfant ? », *Imaginaire et inconscient*, vol. 1, n° 27, 2011.

7. Guillaume Martin, *Le Monde*, 20 juillet 2018.

8. « À la conquête des plus hauts sommets du monde », *Le Temps d'un bivouac*, France Inter, 19 août 2019.

9. Gilbert Durand, *Les Structures anthropologiques de l'imaginaire*, Paris, Dunod, 1984.

10. Hubert Ripoll, *Enquête sur le secret des créateurs*, Paris, Payot, 2015.

11. Hubert Ripoll, *La Résilience par le sport*, Paris, Odile Jacob, 2016.

12. Hubert Ripoll, *Enquête sur le secret des créateurs*, *op. cit.*, p. 25-28.

13. L'Eye-Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) est une technique thérapeutique découverte dans les années 1990 par Francine Shapiro, une psychologue américaine, utilisée pour soulager la souffrance psychique, notamment chez les ex-combattants de la guerre du Vietnam ou du Golfe, victimes de stress posttraumatiques. L'EMDR facilite le retraitement des souvenirs dysfonctionnels en mobilisant l'attention par des mécanismes physiques (mouvements des yeux, son bilatéral ou tapotements sur les genoux) associés à la réminiscence du souvenir traumatisant. Diverses explications ont été proposées pour expliquer l'effet de l'EMDR (voir pour une synthèse, Uri Bergmann, « EMDR's Neurobiological Mechanism of Action. A survey of 20 Years of Searching », *Journal of EMDR Practice and Research*, vol. 4, n° 1, 2010). La plus satisfaisante envisage une mise en relation des deux hémisphères, *via* des sensations en provenance des deux hémicorps, associant des fonctions cognitives et celles liées aux émotions.

14. L'exercice qui consiste à faire entendre à l'athlète sa propre voix, amplifiée par une enceinte acoustique, produit un effet majeur dans la conscience de celui-ci. Je l'utilise lorsque je veux reconnecter l'athlète à son histoire, à ses vraies valeurs. C'est un moyen puissant pour installer des émotions favorables et pour effacer les émotions défavorables. Je commence par enregistrer les propos de l'athlète que je vais lui faire réentendre, en les amplifiant. Ce travail de réécoute doit être réalisé dans un climat favorable, dans un silence absolu. L'athlète doit être apaisé après s'être mis en condition de bonne réception par le biais de la relaxation associée à des exercices respiratoires.

15. Boris Cyrulnik, « Le sportif, héros de temps de paix », *in* Boris Cyrulnik et Philippe Bouhours (dir.), *Sport et résilience*, Paris, Odile Jacob, 2019, p. 11-18.

16. Voir pour une synthèse Robert J. Vallerand et Paule Miquelon, « La passion du sport chez les athlètes », *in* Sophia Jowett et David Lavallee (dir.), *Psychologie sociale du sport*, Bruxelles, De Boeck, 2008, p. 269-284.

17. Edward L. Deci et Richard M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, New York, Plenum, 1985.

18. Gilles Lecocq, « Entre plainte corporelle et souffrance psychologique : vers une approche clinique de la blessure sportive », *Bulletin de psychologie*, vol. 1, n° 475, 2005.

19. Carl Blasco, « Qu'est-ce que l'addiction au sport ? », Atlantico.fr, 16 décembre 2019.

20. Hubert Ripoll, « La résilience au cœur du mental des champions », in *Sport et résilience*, *op. cit.*, p. 33-45.

2

C’est moins l’Olympe qui compte que le chemin qui y mène

« Ce qui compte, c’est plus le chemin qui mène sur le podium que le podium lui-même », m’a dit Charline Picon.

En effet, le podium n’est pas promis, même à ceux dotés d’un exceptionnel potentiel. Il se gagne, et la route qui y mène est longue et éprouvante. Certes, il faut un moteur endogène – l’imaginaire – qui montre la voie, mais cela ne suffit pas. Il faut des éléments favorables qui tiennent d’une part à l’environnement dans lequel évolue le sportif et, d’autre part, à des traits psychologiques spécifiques.

Être bien accompagné

Être bien accompagné est une nécessité lorsque l’on veut faire une si longue et périlleuse route. De cet accompagnement va dépendre la façon dont le sportif tiendra la distance et comment il se réalisera.

Un environnement familial favorable

Ce sont tout d'abord les proches, notamment la famille, qui accompagnent l'enfant, puis l'adolescent, qui favorisent ou non la réussite future du champion.

Le fait de naître dans une famille sportive et de partager avec l'enfant des moments de plaisir et de complicité au cours de pratiques sportives est un facteur important pour que celui-ci s'oriente vers le sport. Mais c'est moins la relation de la famille au sport que la façon dont les parents vont accompagner l'enfant qui est déterminante.

Comme le montrent les exemples ci-dessous, les grands champions que sont devenus Jérémie Azou, Mathieu Baumel et Stéphane Diagana tiennent moins à une culture sportive familiale qu'à une culture de l'accompagnement.

« Je ne suis pas issu d'une famille très sportive. Chacun des quatre enfants pratiquait une activité physique étant jeune mais elle était pratiquée comme telle, pas pour la compétition. Mes parents m'ont soutenu psychologiquement sans jamais être surinvestis. On ne parlait quasiment jamais de sport à la maison. » (Jérémie Azou)

« Mes parents ont adhéré à mes choix sportifs même s'ils avaient des réticences envers la course automobile pour le risque qu'ils imaginaient que je courrais. Ils ont joué un rôle important dans ma carrière. Surtout mon père, pour la poursuite de mon projet et l'aboutissement personnel. » (Mathieu Baumel)

« Ma famille n'était pas vraiment sportive. J'ai échappé à l'hyperfocalisation de mes parents sur ma pratique et j'ai bénéficié d'une bienveillance distante de leur part qui me convenait bien ; entre soutien et liberté. » (Stéphane Diagana)

Les parents sont les premiers accompagnants, et leurs façons de guider la jeune pousse et de lui permettre de s'appuyer sur un tuteur solide sont déterminantes. Les parents doivent être incitatifs, sans être trop prescriptifs et normatifs, et rassurants, sans être hyperprotecteurs. Bref, ils doivent accompagner la démarche plus que la diriger.

Pour la plupart, les conditions d'un bon accompagnement sont connues. Elles reposent sur un bon climat familial qui constitue le terreau dans lequel le jeune enfant fait l'expérience de ses premières émotions, construit son imaginaire et crée son système de valeurs. Son équilibre psychologique dépendra largement de la mise en phase de ces différentes facettes de sa personnalité. Son équilibre de vie, notamment sportive, et la façon dont il gérera sa carrière en résulteront. Ceux qui ont vu Stéphane Diagana monter sur les podiums n'imaginent pas que le chemin qu'il a dû accomplir tenait aussi à quelques mots et des valeurs transmises par sa mère. Il est des braises souterraines qui entretiennent de grands feux.

« C'est mon environnement familial qui m'a construit comme ça. Je n'ai pas eu à rechercher la confiance dans le regard des autres. Je me rappelle, en CE2, une demande d'aide pour mes devoirs que j'avais faite à ma mère qui était institutrice. Elle-même étant très occupée à corriger des devoirs, elle m'avait dit : "Maintenant que tu es en CE2, tu peux te débrouiller tout seul." J'aurais pu prendre cela comme un manque d'affection ou d'attention, mais je me rappelle très bien le processus dans ma tête : "Puisque ma maman me dit que je sais faire, c'est que je sais faire." Ce fut un moment éducatif fort ! J'ai toujours pris la liberté et l'autonomie que l'on m'accordait comme une marque de confiance. J'y vois la raison pour laquelle je n'ai pas été à la recherche d'un regard positif des autres, ni à

essayer de séduire mes parents ou mes entraîneurs. Cette bienveillance m'a nourri et m'a protégé. Et je n'ai pas cherché à être "en vue" qui passe forcément par le regard des autres. » (Stéphane Diagana)

Les autres aussi ont connu cette forme d'accompagnement discret et efficace qui permet d'avancer sur le chemin.

« Mes parents ne m'ont jamais poussée comme certains dont les enfants faisaient de l'Optimist. Ils ont accompagné mon projet, me disant même dans les moments difficiles : "Si tu veux arrêter, on est là pour toi, on t'accompagne, ce n'est pas un problème." » (Charline Picon)

« Mes parents m'ont laissé beaucoup de liberté pour ma pratique sportive. Ils m'ont accompagné sans être intrusifs. C'était une bonne chose. La décision et les choix appartiennent au sportif. » (Siraba Dembélé)

« Mes parents étaient très présents et très disponibles. Ils m'ont permis de faire du sport lorsque je le voulais. Tous les sports car j'étais un touche-à-tout. Lorsque je me suis fixé sur la voile et la compétition, ils ont essayé de comprendre ce que je faisais et comment je voulais le faire. Ils ont été bienveillants et m'ont permis de m'épanouir. » (Damien Seguin)

« Je suis née dans un milieu de skieurs. Mes parents étaient moniteurs de ski. Je suis montée sur des planches avant mes deux ans. Je n'ai cependant pas été poussée vers la compétition et mes

parents ne se sont pas surinvestis dans ma carrière. Je n'ai jamais ressenti de pression de leur part. » (Tessa Worley)

Plus qu'une incitation à faire du sport, ces parents ont saisi l'intérêt de leur enfant pour le sport et ils l'ont accompagné en leur transmettant des valeurs qui ont été de véritables guides de vie.

Pour avoir rencontré beaucoup de ces champions, j'ai pu me rendre compte que leurs parents étaient incitatifs, sans plus, sans doute conscients que la réussite sportive tient avant tout à la détermination de la personne à aller la chercher. Ces parents sont moins prescriptifs et contraignants que ceux qui projettent dans le devenir de leur enfant la réussite qu'ils ont rêvé d'avoir sans jamais l'atteindre.

Cela ne signifie en aucun cas que naître dans une famille de champions soit défavorable, mais à condition que les parents soient capables d'accompagner en respectant certaines valeurs essentielles, d'inciter sans obliger et de suivre « avec fermeté et bienveillance » le chemin que veut emprunter l'enfant. L'histoire de Nikola Karabatic en est un bon exemple.

« Mon père a été gardien de but de handball, international en ex-Yougoslavie et il a participé aux jeux Olympiques de Moscou. Il s'est aperçu de ma soif d'apprendre et il m'a accompagné avec fermeté et bienveillance. Ça a été primordial de l'avoir à mes côtés et un très grand atout […]. Il a été mon père, mon prof de sport, mon entraîneur, mon agent, mon psychologue, mon idole, celui que j'admirais pour avoir joué dans la meilleure équipe du monde […]. On discutait énormément, jeune surtout, dans la voiture au retour des matchs, il m'expliquait par où il était passé, me faisait part de son expérience. Il était plus que mon entraîneur. J'avais de

l'admiration pour lui, je voulais le dépasser pour le rendre fier de moi. Il m'a guidé dans la vie […]. Mais je ne me suis pas dit que parce qu'il avait été un champion, je devais être comme lui. Je voulais le rendre fier de moi, et comme il avait été en équipe nationale, je devais y être aussi. »

Nikola Karabatic, comme tous les autres champions, issus ou non de familles de champions ont ainsi bénéficié d'un climat favorable à leur épanouissement par le sport.

Leurs parents leur ont apporté des valeurs, la volonté d'accomplissement de soi et un guide de vie qui leur ont permis de suivre leurs imaginaires sans se briser les ailes dans une quête éperdue de succès.

Un coach-compagnon pour la route

L'entraîneur est non seulement la personne qui forme techniquement le sportif mais, surtout, celle qui l'accompagne tout au long de sa carrière. Dès les premiers contacts de l'enfant avec le sport, des éducateurs puis des entraîneurs le prennent en charge. Cette relation, régulière dès le début, rythmée par les entraînements et les compétitions, est loin de n'être que technique. Elle repose sur une trame relationnelle et émotionnelle qui, dans les cas favorables, prolonge celle vécue dans la famille et permet aux personnalités d'être en phase.

« Ancien athlète de haut niveau, mon entraîneur avait tout connu et avait tout essayé. Il m'a évité des erreurs de parcours. C'était un vrai combattant. Il m'a donné des outils pour le devenir. Il savait m'administrer le dosage parfait entre agressivité et canalisation,

entre combativité et repli sur soi. C’est le dosage qui fait le champion. » (Jérémie Azou)

« Mes entraîneurs m’ont appris la marche ; j’aime cette expression. Ils m’ont montré la route et m’ont construit un cadre. Toute seule, on ne va pas très loin. C’est évident. La relation avec l’entraîneur est comme une relation de couple, une intimité assez forte pour qu’il perçoive les infimes détails, au point d’anticiper notre fonctionnement. Mais cette intimité se crée avec les années. La complicité exige une pure honnêteté, une vraie franchise du quotidien, et lorsque l’on est alignés, un geste, un regard suffit, c’est fluide. La franchise est possible lorsque l’on ne se sent pas jugée. » (Cécilia Berder)

« Un bon entraîneur est quelqu’un qui a une bonne expertise technique dans son domaine, mais aussi quelqu’un capable de s’adapter à la singularité de son athlète. Non pas en le chouchoutant mais en comprenant son évolution psychologique tout au long de sa carrière, qui est capable de s’adapter à cette évolution et de le faire évoluer favorablement. Il n’a pas une recette miracle qu’il applique à chacun de ses athlètes, la recette est de s’adapter à eux, comprendre leur contexte personnel, scolaire, familial, leurs croyances, leur psychologie, à quel moment ils vont croire en lui et à quel moment ils vont douter. » (Fabien Gilot)

Tous les entraîneurs ont eu une pratique sportive de bon, voire de très bon niveau, et certains ont été champions. La plupart sont bien formés et sont d’excellents techniciens. Mais former un champion ne relève pas, loin de là, que de la technique. Questionnez les entraîneurs, demandez-leur ce qui leur manque le plus de leur

ancienne vie d'athlète. Ils répondront : ambiance, déconnade, rêve, se sublimer, aller au bout de soi, tendre vers ses limites… Toutes choses qui reposent sur des émotions et sur leur partage. Une fois leur carrière terminée, ils la prolongent autrement, avec leur athlète, sans avoir à quitter le terrain. Ils viennent y chercher un métier, bien sûr, mais, avant tout, ils veulent vivre à nouveau l'expérience du haut niveau, et partager des émotions avec leur athlète dont ils vont devenir tout à la fois le tuteur, le mentor, le confident, et, quelquefois, le père ou la mère de substitution.

De son côté, l'athlète ne peut avancer seul et sa réussite au plus haut niveau ne repose pas que sur son potentiel biologique et technique, mais, et c'est sans doute fondamental, sur son potentiel psychologique, dont l'aptitude au partage est l'une des clés. J'ai connu de talentueux sportifs incapables de partager quoi que ce soit avec un entraîneur, espérant, en vain, du suivant une collaboration plus sereine qu'avec le précédent, et de talentueux entraîneurs, réussissant avec certains athlètes, incapables de partager avec d'autres. Inversement, il existe des tandems efficaces dont certains durent toute une carrière. Cette complémentarité repose sur la personnalité des différents acteurs, qui est en relation avec la façon dont ceux-ci expriment, communiquent et partagent leurs émotions. La symbiose ou les clashs qui jalonnent la longue route menée à deux en dépendent. Encore une fois, tout résulte de l'histoire des individus, de la façon dont ils se sont construits, de la force de leur imaginaire, au tout début de leur histoire sportive, et de la recherche d'émotions au travers du sport. Il faut que ces histoires soient en phase et se coordonnent pour que le tandem réussisse.

Pour Sophia Jowett[1], l'une des principales psychologues ayant étudié ces relations, la collaboration d'un athlète avec un entraîneur est composée d'un ensemble fait d'émotions, de pensées et de

comportements. Cet ensemble implique la *proximité*, composée des affects, du respect et de la confiance mutuelle, l'*engagement*, qui est la volonté de maintenir une relation durable, et la *complémentarité*, qui est une attitude sereine envers l'autre et le sentiment d'appartenance à une entité commune. Ces trois dimensions définissent la nature de la relation, définie par la formule consacrée : « J'ai confiance en mon entraîneur et mon entraîneur a confiance en moi », qui est à la base du succès. Cette osmose repose sur un processus qualifié d'empathie, qui est une autre facette de l'intelligence émotionnelle.

Pour Reeve Johnmarshall[2] l'empathie est déclenchée par l'état émotionnel d'une autre personne et par les circonstances. Elle implique un processus par lequel l'état émotionnel de la personne observée devient l'état émotionnel de l'observateur. Ainsi, l'essence de l'empathie est de ressentir ce que l'autre personne ressent et, ensuite, de ressentir un désir orienté vers autrui pour que cet autrui se sente mieux. Comme l'ont montré Greg Stephens et ses collaborateurs[3], deux personnes qui interagissent et qui sont en empathie ont tendance à synchroniser leurs comportements, leurs émotions et leurs réactions physiologiques. L'imagerie fonctionnelle révèle qu'au cours d'une conversation se déroulant dans un bon climat de confiance, l'activité cérébrale de l'auditeur se synchronise spatialement et temporellement avec celle du locuteur, au point d'être légèrement en avance sur celle-ci, comme si la personne qui écoute est capable de comprendre, et même d'anticiper, ce que va dire son interlocuteur. Ce processus n'intervient que lorsque, sous l'effet de l'empathie, les personnes sont en phase, au point d'avoir l'impression d'être totalement en fusion. Faire ressentir un geste technique implique plus que les seuls mécanismes sensorimoteurs qui le sous-tendent.

Le caractère fusionnel de la relation se révèle lorsque le tandem vit des situations critiques, notamment en compétition, lorsque

l'entraîneur doit communiquer avec son élève à la vitesse de l'éclair, autrement que par des mots, mais par des émotions. Il faut avoir été confronté à ce type d'événement pour en saisir l'importance.

De tous ceux que j'ai vécus ou qui m'ont été rapportés, me revient à l'esprit celui-ci que m'a confié un tandem couvert d'or[4]. À quelques touches d'un titre mondial d'escrime, l'élève dominé par son adversaire lit dans les yeux de son mentor quelle est la solution du problème, l'applique, sans même s'en rendre compte sur le moment, et ressort vainqueur de l'épreuve. Revenus de cet incroyable retournement de situation, les deux compères me confieront séparément :

« Hugues (Obry[5]) se tourne vers moi, perdu, le regard interrogateur. Je le regarde dans les yeux et je lui fais comprendre d'aller toucher son adversaire à la main. Il lui met les deux dernières touches, comme je le lui avais demandé, et il est champion du monde. Le regard d'Hugues me demandait, je n'ai pas hésité, c'était ce qu'il fallait faire, c'était si simple mais il fallait trouver. »

« Je vois en Michel (Sicard[6]) quelqu'un qui ne doute pas, qui est sûr, avec un regard posé sur moi qui a une telle confiance en moi. Je ne le sens pas calme parce qu'il ne peut pas gérer mais parce qu'il gère et qu'il est sûr de moi. Et là, de voir ce regard, je réagis comme jamais auparavant […]. Ces deux touches à la main, je ne sais pas pourquoi je les ai faites. »

C'est une autre championne d'escrime qui, au cours de l'enquête pour ce livre, m'a ramené au plus près de cette alchimie des sentiments et des émotions qui s'opère entre un entraîneur et son élève.

« On est en finale face à la Russie. Je n'étais pas dans un bon état mental, j'avais trop de colère en moi. Avant le match, j'ai eu l'honnêteté de le dire à mon entraîneur. Il m'a dit : "Je comprends ce que tu dis mais tu n'as pas le droit, on a besoin de toi, on compte sur toi !" À partir du moment où j'ai entendu cela, j'ai switché et tout a changé. C'était comme si j'étais entré dans une bulle, on aurait pu danser la lambada à côté de moi, j'étais autocentrée, j'entendais tout, je voyais tout. J'étais en position d'attente, presque neutre. Je n'avais pas d'objectif de performance, seulement toucher, mes prédictions étaient bonnes, elle va m'attaquer fort, et c'est ce qu'elle fait, toujours en avance, je la sentais, c'était animal, l'animal parlait en moi. Cela aurait pu durer deux jours, j'étais là, avec mon intention. Je marchais sur un nuage, c'était bien, c'était simple, d'une précision extrême, j'avais une idée, j'y tenais, et surtout je ressentais cette fluidité de mon corps qui me permettait de réagir. Ce dialogue dans ma tête était incroyable, ma voix me parlait et je la suivais, avec tout le temps une intention en tête et je touchais. Après coup, j'ai compris que les mots de mon entraîneur m'avaient libérée. J'avais été honnête et sincère en lui faisant part de mes doutes, auxquels il avait répondu par des mots de confiance. Libérée d'une mauvaise pression, galvanisée par sa confiance, j'ai géré la bonne pression, celle du match. » (Cécilia Berder)

Nous sommes, dans ces deux exemples, en présence d'une communication infra-verbale et infra-consciente qui relève de l'intelligence émotionnelle, et qui permet chez ces escrimeurs, apaisés tout autant que survoltés par la confiance de leur entraîneur, de trouver les clés de la victoire.

Mais cette condition n'est pas toujours respectée, même au plus haut niveau, où il arrive que l'absence d'empathie perturbe la relation

et contrarie l'entraînement. Il arrive même quelquefois qu'un mauvais climat entre l'entraîneur et l'athlète entraîne des conséquences désastreuses que seul l'observateur informé de ce qui se trame peut comprendre.

J'ai été confronté à de multiples occasions à de telles situations, dont l'une se produisit dans un instant décisif, au cours d'une finale olympique.

Une fois l'incident passé, il est difficile de faire s'exprimer les tensions qui ont installé le climat responsable de la contre-performance ou de l'échec. Souvent le tandem est dans le non-dit, parce que l'entraîneur refuse de reconnaître le différend avec son athlète. Souvent, l'athlète figé par le non-dit de son entraîneur ne peut exprimer son malaise, voire même l'accepter.

Les cas extrêmes se produisent lorsque l'entraîneur participe à la sélection de son athlète en équipe de France. Il faut savoir qu'un athlète, fût-il champion olympique, est dans l'obligation de travailler avec l'entraîneur national désigné par la Direction technique nationale, quelle que soit la nature de sa relation avec lui, et quelquefois, pour le pire.

Tout se passe au mieux lorsque le tandem est en phase mais les dégâts sont extrêmes lorsque le torchon brûle. Ces situations se délitent progressivement. Lorsque, étant témoin, on tente de remédier au problème en ouvrant le dialogue, l'entraîneur – le plus souvent – ou l'athlète – plus rarement – continue de bloquer la situation qui, quelquefois, prend une tournure dramatique, entraînant parfois l'arrêt de la carrière de l'athlète. Peu en parlent lorsqu'ils sont en activité, de peur de représailles. Ou anonymement, comme l'un des témoins de ce livre.

« J’ai connu une période vraiment difficile en 2014 où ça ne se passait pas bien avec notre entraîneur. On n’arrêtait pas de se remettre en question et d’essayer de trouver des solutions. On ne prenait plus de plaisir, même pendant les compétitions. On ne perçait pas pourquoi jusqu’au moment où l’on a compris qu’il y avait peut-être un problème de coopération avec l’entraîneur. Il n’était pas mauvais et réussissait avec d’autres mais ça bloquait avec nous. Au début, ça avait été intéressant, surtout techniquement, puis ça s’est essoufflé. Le problème jouait sur notre mental et ça n’allait pas. La communication n’était pas bonne et on avait des désaccords sur la gestion de projet. Il y avait aussi des problèmes de personnalité. Il était autoritaire, n’aimait pas se remettre en question, avait tendance à s’attribuer nos succès et à nous charger lorsqu’on échouait. Le bon entraîneur doit être calme, aller à l’essentiel et être rassurant. Tu dois être content et fier qu’il soit là, tu ne veux pas le décevoir et, si tu échoues, il ne t’accable pas. Tout le contraire du nôtre. Ça a été compliqué de faire passer le message à la Direction technique nationale (DTN) parce que dans notre sport on n’est pas libre de choisir son entraîneur. Cette période a été difficile. On a baissé dans le classement. Mais on ne s’est pas découragés. Heureusement on a réussi à refaire des performances et on a pu en reparler avec la DTN. On a enfin pu changer d’entraîneur et on est sortis de cette mauvaise période. »

Bien sûr, tous les désaccords ne se terminent pas favorablement comme celui-ci.

Les relations avec l’entraîneur de club sont plus faciles à gérer que celles avec un entraîneur national, car l’athlète peut en changer, quitte, lorsque c’est possible, à changer de club. Théoriquement au moins, à la condition que l’entraîneur accepte la rupture.

Car il faut de la générosité pour accepter qu'un athlète que l'on a conduit jusqu'aux marches des podiums vous quitte.

« À un moment de ma carrière je me suis mis en retrait par rapport à Claude Chappuis… Ou c'est lui qui s'est mis en retrait par rapport à moi… Claude a toujours joué ce rôle de maître sans jamais jouer sur la dépendance ou son adoration. C'est ce qui m'a permis de ne pas me retrouver nu lorsque je me suis éloigné de lui. J'ai continué à échanger avec lui, à l'autre bout du monde où je m'entraînais avec Loïc (Leferme). Il amenait toujours une réflexion personnelle par des petites phrases glissées par-ci par-là, que l'on ne comprend pas forcément de suite, mais qui font leur cheminement et qui finissent par être comprises. Ce ne sont jamais des phrases descendantes mais pénétrantes, que l'on va faire siennes pour accéder aux vraies valeurs et à une certaine forme de philosophie. Claude est générosité et don de soi ; d'une générosité sans limites… un don de soi où il est vraiment lui-même. » (Guillaume Néry)

« Pour moi, une bonne relation avec un entraîneur, comme celle que j'ai eue avec Jean-Jacques Dubois, passe par un vrai respect réciproque, sans aucun rapport vertical, où il n'y a pas un sachant et un apprenant. Jean-Jacques considérait que j'étais au top de mon art et qu'il ne pouvait rien m'apporter techniquement, mais il m'a guidé vers la performance et m'a appris à me questionner sur mon comportement, mes échecs, mes performances. C'était très difficile de répondre mais ce questionnement m'a permis de me construire. Au fil du temps, nous sommes entrés à ce point en osmose que nous n'avions plus besoin de nous parler. Mais en même temps, nous n'arrivions plus à innover tant nous nous connaissions. Nous

avons dû nous résoudre à nous séparer. C'est lui qui l'a mis sur la table et, au départ, je l'ai très mal pris. Mais en discutant, j'ai compris que c'était la meilleure solution pour continuer à progresser. J'ai donc eu un nouvel entraîneur mais sans couper le lien avec lui. Parce que j'avais toujours besoin de son regard et de son questionnement. Il est toujours dans mon environnement. J'aurais du mal à me passer de lui. » (Damien Seguin)

« Lorsque j'ai pris la décision de quitter la région pour avoir de meilleures conditions d'entraînement, mon entraîneur m'a dit : "Dégage, je ne veux plus te voir !" Ce n'était pas une agression, au contraire, c'était d'une incroyable honnêteté, parce que je savais qu'il aurait aimé me garder près de lui. Parce qu'une élève qui réussit c'est pour l'entraîneur une façon de briller et il faut accepter de la laisser partir. Une vraie honnêteté. » (Cécilia Berder)

En acceptant la séparation, et quelquefois en la favorisant, ces entraîneurs ont participé à la réussite au plus haut niveau de leur athlète.

Être en équilibre

On ne dit pas d'un corps inanimé reposant sur sa base qu'il est en équilibre, car l'équilibre est du domaine du vivant, de l'animé, un état passager, éphémère, entre deux déséquilibres, qu'il faut sans cesse réajuster.

« Pour être dans les meilleurs, il faut sans cesse se réinventer et, pour cela, sortir de sa zone de confort, accepter d'être mis en difficulté et, pour résister, il faut être en équilibre, en phase avec soi-même, avec sa carrière, avec ce que l'on est. » (Fabien Gilot)

« Plaisir, passion, bonheur, c'est ce que je recherche. Je suis heureux de ce que je fais, de m'être accompli et de rendre heureux mes proches ; ma famille et mes partenaires qui me suivent à l'année. Tout en étant soi-même, tout en équilibre avec moi-même. » (Mathieu Baumel)

« J'ai commencé par le saut à ski, que j'ai arrêté du jour au lendemain sur un coup de tête. Il y avait plusieurs raisons, dont mon forfait sur blessure qui m'empêcha de participer aux jeux Olympiques de Salt Lake City en 2002. Mais pas seulement. Je ne trouvais pas ce que je cherchais, c'était compliqué dans ma tête. Le déclic s'est produit alors que j'étais avec mon père. On était partis faire une *Vallée Blanche* et on s'était arrêtés dans un petit refuge pour manger un morceau. C'est notre discussion qui m'a fait prendre conscience qu'en bas, je broyais du noir alors qu'en haut tout s'éclairait. Au retour de cette *Vallée Blanche*, devant partir en stage avec l'équipe de France, j'ai décidé d'arrêter et de remonter là-haut. Je voulais conjuguer le plaisir et la compétition, prendre un nouveau départ et être en équilibre. » (Aurélien Ducroz)

Le sportif, du fait des contraintes extrêmes qui pèsent sur lui, dont les pressions du système et sa volonté de flirter avec ses limites, est dans un équilibre précaire.

Bien sûr, il y a des dispositions personnelles qui font que certains sont plus stables que d'autres. Mais qu'est-ce que la stabilité sinon le

résultat du soin mis à éviter les déséquilibres.

C'est que les sources de déséquilibre sont nombreuses pour un sportif de haut niveau car celui-ci marche toujours sur un fil, et il suffit quelquefois d'un simple courant d'air, provoqué ou subit, pour le mettre en danger.

« Le jour où Loïc[7] est mort tout s'est effondré. J'ai pris conscience que j'étais mortel. Je m'en suis relevé quand même et j'ai pu foncer et envisager de battre des records. D'autant que je me disais que le poids constant est moins risqué que le no limit que pratiquait Loïc. J'avais ainsi une façon de relativiser en pensant que partout dans le monde des gens palmaient comme moi. Et j'avais réussi à me conforter dans l'idée que si je pratiquais de manière réfléchie j'étais à l'abri. Jusqu'à un autre accident mortel survenu en compétition, et qui a remis mes certitudes en cause. Tout d'un coup, cette idée de risque est devenue de plus en plus présente, d'autant que je descendais de plus en plus profond, et que je savais que j'étais dans une zone où je contrôlais de moins en moins, où j'avais le sentiment de m'exposer. L'impensable arriva en août 2015, lorsque Natalia Molchanova[8], la championne d'apnée qui possédait tous les records du monde, disparut sur une descente complètement banale. On ne la retrouva pas. Natalia était mon exemple, celle à qui je faisais référence lorsque l'on me demandait jusqu'à quel âge je pensais plonger. Je disais : "J'ai encore 20 ans, comme elle, avant moi." Lorsque mon modèle disparaît, tout s'écroule et mes fondements s'effondrent. Sur ce, un mois plus tard, j'ai mon accident à –139 mètres. Voilà comment je suis passé d'une forme d'insouciance au sentiment d'une vraie présence du risque. La seule vérité est d'accepter qu'une pratique sans risque n'existe pas, qu'il faut l'accepter et qu'il ne faut pas se cacher sous une forme de

réalité dans un monde imaginaire où le risque n'existe pas. Sinon, il faut arrêter. » (Guillaume Néry)

Certes les propos de Guillaume Néry relatent des conditions tout à fait exceptionnelles, rarement vécues, qui consistent à voir deux des tuteurs sur lesquels s'appuie le champion disparaître dans l'exercice de l'activité qu'il pratique lui-même. Ces événements entraînent le déséquilibre du champion et le mettent en danger en remettant en cause ses croyances, ses valeurs et ses objectifs d'accomplissement par la pratique de l'apnée. Ces propos rendent bien compte du bouleversement psychologique éprouvé lorsque les croyances que l'on s'est fabriquées dans son sport ne reposent plus sur le même socle. Il se produit alors une dissonance entre le système de valeurs de l'athlète et les contraintes auxquelles elles se heurtent. Il faut alors modifier la façon de vivre ses croyances, sinon, comme le dit le champion : « Il faut arrêter. »

Être en accord avec soi-même

Être en accord avec soi-même consiste à suivre sa voie et à toujours poser ses pas sur les chemins ouverts pendant l'enfance, au moment où se sont produits les premiers contacts avec le sport, à l'occasion desquels ont jailli les premières émotions, lorsque l'imaginaire a montré le chemin. C'est être en accord avec ses valeurs, son éthique et sa morale.

Bien souvent, les succès entraînent une accentuation de la pression et celle-ci peut devenir intolérable, lorsque l'athlète ne concourt plus pour lui-même mais pour répondre aux attentes qu'il a suscitées parmi les acteurs du système fédéral, ses proches, sa communauté ou la population de son pays. Ceci est particulièrement

dangereux lorsque l'on s'est approché, encore jeune et mal armé psychologiquement, de la plus haute marche, pis encore, lorsqu'on l'a atteinte, et que la peur de décevoir en échouant l'emporte sur le désir d'accomplissement de ses valeurs et de soi-même. Souvent, dans ces conditions, en proie au doute qui ronge, l'athlète concourt plus pour ne pas perdre que pour gagner. Bien des champions olympiques ont payé un lourd tribut à leur nouveau statut.

Il y a au départ, ce que les psychologues appellent une *dissonance cognitive*, qui résulte d'une opposition entre des injonctions contradictoires qui font que l'on ne peut plus dire : « Je fais ce pour quoi je suis fait », mais : « Je fais ce que je m'impose, pour satisfaire aux contraintes qui s'exercent sur moi. » Soumission aux injonctions, perte de sens, déplaisir, rumination, perte du désir… Telle est la spirale qui, inévitablement, aspire vers l'obscurité.

À l'orée de la saison 2019, alors que se profilait le Tour de France, Romain Bardet, cycliste de talent, habitué des podiums, vice-champion du monde sur route, deux fois deuxième du Tour de France, en 2016 et en 2018, et l'un des favoris du Tour 2019, est interrogé sur ce qui a déterminé sa carrière cycliste. Il décrit alors le creuset familial, dans lequel se sont construites ses valeurs, où il a forgé son imaginaire et ses émotions d'enfant, à l'origine de sa passion pour le vélo. Tout ce qui lui permet, sur un vélo, d'être en accord avec lui-même.

« Mon père avait été coureur amateur. Le vélo était dans l'ADN familial. Autour de Brioude (Haute-Loire), où j'ai grandi, nous avions tout à portée de pédale. La plaine de la Limagne, où l'on peut faire des tours assez faciles tout en étant relativement protégé du trafic routier ; un peu plus loin, la montée vers le Cézallier ; et l'amorce de la chaîne des Puys, avec un vrai dénivelé, des routes encore plus

tranquilles, la moyenne montagne. Derrière mon père, j'ai pu faire des parcours de plus en plus longs, découvrir des paysages de plus en plus riches. » (Romain Bardet[9])

Puis il évoque la façon dont l'enfant puis l'adolescent ont investi le vélo en accord avec ses vraies valeurs.

« Je ne serais pas arrivé là si mes parents ne m'avaient pas donné l'amour de la nature et si, pour évacuer mon trop-plein d'énergie, je n'avais pas pris l'habitude, tout petit, d'enfourcher mon vélo et de filer sur les routes. Ça m'a permis de satisfaire mon besoin d'évasion et ma soif de découverte, et de partager cette passion avec ma famille, lors de grandes balades. Ensuite, quand j'ai commencé la pratique en club, j'y ai assouvi aussi ma soif de compétition, mais le vélo a toujours été chez moi intimement lié au cadre dans lequel il se pratique, ces paysages incroyables que l'on traverse. C'est toute la splendeur de ce sport qui m'anime encore. »

Enfin, ce qu'il recherche dans le vélo.

« Mes plus beaux moments sur le vélo, ce ne sont pas les compétitions, même pas les victoires […]. Suivant la pente, la vitesse que l'on s'impose, l'état de notre corps, les idées émergent ou au contraire s'évanouissent. Avec des surprises. Parfois j'ai l'impression que l'effort libère mes pensées. À d'autres moments, je suis rattrapé par la singularité de notre sport qui impose de la souffrance. Et pourtant, j'apprécie de plus en plus ces expériences […]. Je laisse une place à la contemplation et c'est assez jouissif. »

À quelques jours du départ du Tour de France dont il est l'un des favoris, le « système » l'attend. Le cycliste n'a pas pris la mesure de son déséquilibre qui se révélera avec les premières difficultés, à la 6e étape, dans la montée de la Planche des Belles Filles. Incapable de suivre le rythme dans le dernier kilomètre il doit abandonner ses espoirs pour le général. « Il y avait beaucoup de déception, même un sentiment de honte par rapport à ses équipiers et par rapport à lui. Honte, c'est un mot qu'il a prononcé », confie son directeur sportif à *20 Minutes*.

En perte d'estime de soi et de confiance en lui, le champion, interrogé à chaud[10], déclare laconiquement :

« Je n'étais pas au niveau et j'en ai fait le dur et amer constat […]. Là, c'est compliqué… Je reste très, très motivé pour ce Tour, il y a encore plein de choses à faire, mais il faut que j'essaye de comprendre ce qui s'est passé. »

Romain Bardet n'accomplira pas « plein de choses » et, laminé par le doute, ne comprendra pas ce qui s'est passé. La réponse[11] viendra plusieurs mois plus tard, à froid, avec le recul nécessaire à la compréhension du déséquilibre qui le minait :

« L'échec du Tour, je l'ai senti venir depuis longtemps. Je n'ai pas attendu la Planche des Belles Filles pour savoir. Ce n'était pas physique […]. C'était un contexte psychologique par rapport à mon histoire avec le Tour de France. Le stimulus, qui m'a fait me transcender sur le Tour de France et me rendait meilleur que mon niveau de base sur cette course, n'était plus là. Je ne dépassais plus ma souffrance. Je ne l'acceptais plus […]. Il me fallait retrouver la base : fraîcheur et envie. On aura beau avoir de meilleurs protocoles

d’entraînement, aller en altitude, si l’on n’a pas ces deux piliers, ça ne marchera pas. La fraîcheur, surtout psychologique, a progressivement disparu. Tout me ramenait toujours à un seul événement : “Le Tour, le Tour, le Tour” […]. J’ai perdu de vue le coureur que j’étais. »

Ce petit drame en trois actes montre bien ce qui se passe lorsque l’athlète n’est plus en accord avec « le coureur que j’étais », qui est une autre façon de dire « faire ce pour quoi je suis fait », et qu’il s’éloigne de ce qui a fait le sel de son art, à la poursuite de son imaginaire et de ses émotions d’enfant.

Lorsqu’un athlète est dans une telle difficulté, la première chose à faire est de comprendre la mécanique psychologique en remontant au tout début de son histoire et en identifiant les raisons d’une possible dissonance entre ses valeurs et les contraintes auxquelles il lui faut faire face. La difficulté est qu’un déséquilibre jette rarement la personne à terre. « Il faut que j’essaye de comprendre ce qui s’est passé », dit Romain Bardet alors qu’il est déjà atteint. Celui-ci s’est habitué à ses *dissonances*, comme l’on s’habitue à un déséquilibre postural. On apprend à faire avec elles… en se protégeant pour ne pas se faire trop mal, jusqu’au moment où le déséquilibre s’accentue, la douleur devient intolérable et siffle la fin de la partie.

Être capable de s’autoanalyser n’est pas évident, surtout si l’on est un Numéro Un, que tant de choses dépendent de vous et s’accommodent de vos déséquilibres. « Pourvu que ça dure ! », pense le système. Et si l’athlète en est là, c’est que l’entraîneur n’a pas compris ou, pressé lui aussi par ses propres dissonances et par le système, qu’il n’a pas voulu comprendre. Aussi, il ne faut pas attendre de lui qu’il déverrouille une mécanique grippée dont il est en partie responsable et vis-à-vis de laquelle il est partie prenante.

Seul un accompagnant formé à débloquer ce type de contradictions est capable de faire prendre conscience à l'athlète du décalage qu'il y a entre ses valeurs, son aspiration profonde, et les concessions qu'il est amené à faire. Celles érigées par le système et celles qui, de dérive en dérive, il s'impose.

Être en phase avec le système

Le système concerne tout ce qui entoure et accompagne l'athlète sportivement et économiquement : la fédération, qui est l'instance politique qui administre la carrière de l'athlète, la Direction technique nationale, qui coordonne son encadrement technique, et l'entraîneur qui l'accompagne au jour le jour. Font également partie du système les partenaires sportifs et les sponsors.

Le système sportif est une entreprise comme les autres à une différence près, mais celle-ci est de taille : elle considère les athlètes comme sa seule ressource. Il faut donc les accompagner au mieux. Les risques de dérive sont donc moins fréquents que dans des entreprises strictement commerciales mais des dysfonctionnements peuvent demeurer[12].

On n'imagine pas à quel point les résultats individuels dépendent de l'équilibre du système. Les crises à l'intérieur des fédérations sont source de dysfonctionnements qui contaminent toute la chaîne de commandement, entraîneurs compris, jusqu'aux athlètes qui en sont les maillons faibles. Les médiocres résultats du tennis français – coupe Davis et Fed Cup exceptées – en sont le meilleur exemple. La France, régulièrement positionnée dans le top 2 des meilleures nations sportives au monde[13], ne compte plus de vainqueur de tournoi de Grand Chelem homme depuis 1983 (Yannick Noah), un seul joueur dans le top 10 du classement ATP 2020 (Gaël Monfils), et

sa première joueuse (Kristina Mladenovic) est actuellement classée 37e du classement WTA 2020. On ne peut raisonnablement pas attribuer ces résultats aux conditions matérielles d'entraînement, parmi les meilleures au monde, aux entraîneurs, remarquablement bien formés, ni même aux athlètes, talentueux chez les jeunes et qui disparaissent du haut des tableaux en prenant de l'âge. Qui donc est responsable, sinon le système lui-même ? Comme dans toutes les entreprises, il conviendrait de faire un audit pour identifier les causes de l'absence de résultats. Mais, généralement, le système ne le souhaite pas. Pis encore, il se fossilise en cooptant ceux qui se conforment à ses dysfonctionnements.

Quelquefois, lorsque le système dysfonctionne, l'entraîneur est l'ultime rempart capable de préserver l'athlète.

L'histoire du relais français recordman du monde du 4 × 100 mètres est révélatrice des dysfonctionnements d'un système et du rôle joué par un entraîneur, Jo Maisetti, principal acteur d'une comédie sportive menée rondement en six actes, pour en préserver ses athlètes.

Acte 1 : Jo Maisetti, quasi inconnu dans le monde du sprint de haut niveau est appelé pour prendre en charge le relais 4 × 100 mètres dont les résultats ne sont pas à la hauteur des performances individuelles des athlètes.

« J'ai atterri dans le milieu du sprint de haut niveau, appelé courant 1986 par Alain Piron, le directeur technique national (DTN) de l'époque, qui ne voyait pas comment relancer les relais. J'étais conseiller technique régional sur mon île, en Corse, chargé de structurer l'athlétisme local, lorsqu'il m'a appelé. J'ai découvert alors le milieu du sprint de haut niveau, que je ne connaissais pas et les athlètes que j'allais entraîner. J'ai vite constaté que tous les coureurs

étaient rivaux, qu'ils s'entraînaient chacun dans leur coin avec leur coach, sans aucun lien entre eux et que certains de leurs entraîneurs personnels entraient également parfois en rivalité. J'ai passé plus d'une saison à essayer de comprendre comment fonctionnaient le système et les athlètes sans avoir réellement entraîné le collectif en véritable responsable. J'y ai trouvé une ambiance très lourde à supporter, peu propice à créer une dynamique collective, et je sentais que les athlètes n'adhéraient pas à ce mode de préparation. »

Acte 2 : Jo Maisetti, pour protéger ses athlètes de l'ambiance négative qui règne dans le milieu du sprint, met son équipe en marge du système en éloignant ses coureurs de l'INSEP, leur base naturelle.

« Pour rompre avec l'ambiance néfaste de l'INSEP et trouver de meilleures conditions de travail, j'ai proposé de déplacer notre camp d'entraînement à Nice. »

Qui est en soi un sacrilège, car on ne quitte pas sans conséquences le navire amiral. Au-delà du risque de mise en quarantaine que l'entraîneur court, si le système l'accepte, c'est qu'il considère que son entreprise est si désespérée qu'il ne peut que l'accepter, et, qu'en cas de naufrage, il devra assumer seul l'échouage de son embarcation.

Acte 3 : Premiers résultats.

« La conséquence fut qu'après cette préparation collective et de bons résultats lors des nombreuses compétitions préparatoires d'avant JO, le relais rapporta la seule médaille française d'athlétisme des jeux de Séoul de 1988 en battant le vieux record de France. »

Acte 4 : Mise en quarantaine de l'iconoclaste par le système.

« On a de suite cherché à diminuer notre mérite en disant que si les Américains n'avaient pas été disqualifiés en séries… et bien d'autres choses encore. Pire, je suis peu à peu devenu indésirable et la nouvelle DTN veut me remplacer. On m'écarte pendant un an et on me laisse moisir chez moi, dans mon île, sans me donner aucune nouvelle des relayeurs. Ce sont les athlètes qui ont brisé le silence et ont imposé ma présence, fin décembre 1989, au DTN en disant : "Le relais, ce sera avec Jo ou sans nous !" »

Acte 5 : Coup de génie[14] technique de l'iconoclaste.

« J'ai changé beaucoup de choses par rapport à ce qui était classique. J'ai mis en place, à partir de la vidéo, une manière d'analyser tous les paramètres qui entrent en jeu dans la réussite d'un relais et j'ai changé la façon des partants de déterminer leur instant de démarrage pour réceptionner le relais en basant celui-ci non plus sur des marques au sol, comme c'était l'usage, mais en le déterminant uniquement à partir de leur propre estimation visuelle de l'allure du coureur qui leur passait le témoin. Je ne leur donnais que des conseils généraux et je laissais le soin à chacun de s'adapter en fonction du ressenti du moment. Ainsi tous devinrent capables de s'adapter à toutes les allures et à toutes les conditions sans repères au sol. Cette maîtrise des outils vidéo a augmenté encore la confiance des athlètes. Les chiffres nous disaient que les témoins allaient très vite dans la zone de transmission. Cela a décuplé leur confiance en eux-mêmes et la mienne à un point tel que… Comment vous expliquer… aux Mondiaux de Tokyo de 1991, ils ont réussi à faire douter la grande équipe américaine de Carl Lewis en lui tenant

tête jusqu'à 80 mètres de l'arrivée et ont réalisé ce jour-là une performance voisine de leur record du monde de Split avec des records personnels pourtant moins élevés. Ce qui était le signe d'un niveau technique collectif encore beaucoup plus abouti. »

Acte 6 et clap de fin : record du monde.

« Lorsque Daniel Sangouma arrive sur moi à une vitesse de plus de 12 mètres par seconde, qui le mettait au niveau de Carl Lewis, et que je ne lui connaissais pas, il ouvre la porte à un deuxième exploit, que je réalise en partant deux mètres plus tôt en avant de la marque au sol que nous avions initialement prévue. Ma décision, conjuguée avec la vitesse de Daniel, nous a permis de réaliser 2''79 pour la transmission, soit l'un des plus rapides passages de témoin de l'histoire. Lancé de manière optimale, je me propulse devant les Anglais, j'accentue l'avance sur mon adversaire et je passe le témoin à Bruno Marie-Rose en tête, position qu'il maintiendra jusqu'au bout devant Lindford Christie, l'un des tout meilleurs sprinters au monde. » (Jean-Charles Trouabal)

Il est évident que si Jean-Charles Trouabal avait appris à déclencher son démarrage au passage de Daniel Sangouma sur la marque au sol, comme le préconise la technique classique de passation du relais, il serait parti trop tard.

Prenons le temps d'analyser cet exploit rendu possible par une improbable convergence entre un entraîneur iconoclaste et de talentueux coureurs.

Ce record résulte de la conjonction de plusieurs facteurs :

– Un entraîneur qui exerce hors du système, dont il perçoit les dysfonctionnements, et qui ne se soumet pas à ses normes. Qui est

capable d'instaurer une cohésion qui repose sur le partage d'expérience, de valeurs et d'émotions. Qui innove « génialement ».

– Des coureurs à la recherche d'un même objectif. Capables de payer le prix pour l'obtenir. Réparant la mise à l'écart de l'entraîneur, jugé trop iconoclaste par le système, en le réhabilitant dans ses fonctions, et en faisant cause commune avec lui. Suffisamment en confiance pour prendre des risques au moment du passage du témoin et suffisamment en empathie avec leur entraîneur pour vouloir lui « offrir » le record.

Ces effets cumulatifs produisent au moment de l'acte final une phénoménale bouffée d'émotion partagée qui ouvre la porte à un impensable record du monde.

Tous les grands entraîneurs que j'ai rencontrés sont, comme Jo Maisetti, iconoclastes, hors normes et n'hésitent pas à prendre des risques en se mettant en marge s'ils le jugent nécessaire. Eux seuls sont capables d'innover, de tenir tête à un système qui dysfonctionne, et sont capables de protéger leurs athlètes s'il le faut. Tel Claude Onesta[15].

« Je n'ai jamais considéré, au sein du système fédéral, que j'étais dans une relation hiérarchique. Le président de la fédération ou le ministre des Sports peuvent avoir un avis. Celui-ci est complémentaire du mien mais je ne considère pas qu'ils peuvent me donner des ordres. Si à un moment donné le décalage avec eux est trop important, je peux m'en aller. J'ai du respect pour la fonction et je peux respecter le président ou la personne qui est en charge d'une partie du projet. Pour autant, je suis libre de ce que je fais et je ne l'entends pas autrement. Je ne pourrais pas être entraîneur dans un club dont le président déciderait de l'équipe à ma place. Je ne peux pas me soumettre à l'autorité de principe. Nous avons des

missions complémentaires et je sais que je ne dois pas aller dans la zone de l'autre, de manière que chacun puisse prendre ses responsabilités, mais je n'entends pas non plus que l'autre puisse prendre possession de quelque chose dont je considère avoir la responsabilité. Lorsque la mission m'est confiée, elle m'appartient. »

C'est à ces conditions que l'entraîneur est capable de préserver ses athlètes, et leur permettre de conserver leur équilibre, en tissant un cocon protecteur autour d'eux.

Tous les entraîneurs n'ont pas la même capacité à résister aux dysfonctionnements du système dont, ne l'oublions pas, ils sont les employés. Il faut du courage, de la personnalité et du culot pour s'ériger en rempart contre le système et protéger ses athlètes. Même s'ils semblent ignorer les risques que leur entraîneur prend pour eux, ceux-ci s'en rendent toujours compte. Tout comme nos quatre relayeurs, vis-à-vis de Jo Maisetti à qui ils vouèrent moralement fidélité et, en guise de reconnaissance, lui offrirent le prestigieux record comme toute forme de réparation.

Tout défaille lorsque les différentes contraintes se cumulent. Lorsque l'athlète n'est plus en accord avec lui-même, qu'il n'est plus en phase avec le système qui fait peser sur lui ses contraintes sportives, économiques et sociales. Ces facteurs constituent les termes de l'équation qu'il doit neutraliser ou faire évoluer pour résoudre le problème. S'il est seul à faire face – parce que son entraîneur se soumet aux injonctions du système – l'équation entraîne une dissonance génératrice d'effets désastreux : irruption d'émotions négatives, anxiété, angoisse, stress, perte de plaisir, dégradation de l'image de soi, atteinte de la confiance en soi, diminution des performances, interruption momentanée ou définitive de carrière. Les conséquences sont diverses selon la nature de la dissonance :

blessures, dépression, burn-out. Face à un tel engrenage, le maillon faible qu'est l'athlète cède.

Ces situations sont bien plus fréquentes qu'on ne le pense. Pour plusieurs raisons, les athlètes n'en parlent pas, pensant que même s'ils le faisaient, personne ne les écouterait. Craintes de paraître faibles, que le système, qui détient les clés des sélections, redouble de pression, que ses sponsors rompent leur contrat.

L'un des dangers est que les effets de la dissonance s'installent progressivement. Étant habitués à endurer pour durer, les athlètes prennent les premiers signaux d'alerte comme des obstacles à dépasser et des victoires à remporter sur eux-mêmes. Ils s'enferment dans une bulle et se surentraînent, autant pour régler le problème que pour calmer leur inquiétude. Le cocktail contraintes-surentraînement les mène plus sûrement encore à la rupture.

Ces difficultés touchent un grand nombre de champions qui les endurent, seuls et dans le plus grand silence, parce que l'on fait profil bas lorsque, promis aux plus hautes marches, on met le genou à terre. Quelques-uns, rares, en parlent. Parce qu'ils se sentent à l'abri des sanctions sociales et économiques, ou parce qu'ils sont en fin de carrière et qu'ils n'ont plus grand-chose à perdre. Lorsque, du fait de leur notoriété, leur parole est encore audible, ils font leur *coming out*. Tels les Américains Michael Phelps, Missy Franklin, Allison Schmitt, Ian Thorpe. Tels les Français Adil Rami, Pauline Ferrand-Prévot, Béryl Gastaldello.

« J'ai plongé très, très bas. J'avais une trentaine de tics non-stop, pendant deux mois, je ne pouvais même pas parler. On ne peut même pas imaginer : j'étais par terre, je hurlais, j'avais complètement perdu le contrôle de mon corps, j'étais un animal. Il y en a pour qui les symptômes de la dépression sont moins graves,

dans mon cas, ça a été tellement extrême que je n'ai pas eu le choix : on m'a mise tout de suite sous médicaments, je n'étais pas loin d'être internée à l'hôpital […]. Les athlètes ont peur, il faut qu'ils aient plus la parole […]. Il est temps qu'on se rende compte que le mental, c'est 70 % de la performance. En France, on est à la ramasse. Le plus important [lorsque l'on est en burn out], c'est de trouver son identité en dehors du sport […]. Ce ne sont pas forcément les parents qui peuvent se rendre compte, leurs enfants ne sont pas souvent là. Le problème, je pense, part de l'entraîneur. Souvent, il est focalisé uniquement sur la performance, c'est un peu "marche ou crève". » (Béryl Gastaldello [16])

Un athlète, ex-champion du monde de sa spécialité, me confia que son déséquilibre dura une saison, qu'il le vécut à l'insu de son entraîneur, de ses partenaires d'entraînement, de ses partenaires économiques, et qu'il pensa mettre fin à sa carrière pour se libérer du carcan dans lequel il était pris. Il sortit de cette aventure en se faisant accompagner et revint au plus haut niveau. Personne dans son entourage ne sut ce qu'il avait vécu.

Lorsque, en tant qu'accompagnant, on est confronté à de telles situations, il faut tenter de modifier les paramètres de l'équation qui créent la dissonance. Ceux-ci peuvent concerner l'athlète lui-même, son entraîneur, le système fédéral ou le système économique. Il est bien difficile d'y parvenir tant ces différents facteurs interagissent et collent à la peau de l'athlète, à son statut social, à l'entraînement ou à des raisons économiques.

Il faut l'aider à sortir de la dissonance, quitte à l'amener à rompre le contrat qui le lie à ses divers donneurs d'ordres. Et si l'on n'y parvient pas, on ne peut que soi-même se démettre, en expliquant, à qui peut ou veut l'entendre, les raisons de sa démission.

S’accomplir dans son sport et par son sport

Que signifie s’accomplir pour un champion ? Quel est le moteur de sa quête ? Questionnez-vous, questionnez autour de vous. Deux explications viennent à l’esprit : le besoin de puissance et la satisfaction de l’ego, qui passent par la victoire, et le profit symbolique – la gloire – ou matériel – l’argent. N’est-ce pas naturel ? Eh bien non. Si ces aspirations sont naturelles pour quelques-uns, minoritaires, elles ne le sont pas pour la plupart. Mais alors. Quoi d’autre ?

« Le sport m’a permis de sonder mes limites, de me mettre en pression, d’aller au bout de mon questionnement, de poursuivre des doubles objectifs, d’être exact au rendez-vous à la minute près. On ne peut aller jusque-là sans une forte dose de passion. C’est cela s’accomplir. » (Jérémie Azou)

« Au tout début de ma carrière sportive, je ne me suis pas dit que j’irai aux Jeux. Ça me plaisait de bosser dans ce milieu, je n’étais pas mauvais, mais je ne me suis pas mis directement cette pression. Par contre, je me suis rapproché des champions qui avaient été aux Jeux, et en étudiant leur historique, j’ai compris qu’il y avait un chemin obligé qu’on devait accomplir, comme eux l’avaient fait, avant d’y arriver. Ce fut le déclic. Avec mon coéquipier nous avons fait tout ce qu’il fallait pour progresser et nous avons été champions du monde des moins de 21 ans. Le lendemain de cette victoire, j’ai compris que je pouvais aller plus loin. Deux titres de champion d’Europe ont suivi puis un second titre de champion du monde. J’ai

pris conscience de mes possibilités et je me suis vraiment mis au travail. » (Jérémie Mion)

« En y réfléchissant, je suis plutôt tournée vers l'accomplissement de moi que vers la satisfaction de l'ego. Mes valeurs et ma personnalité tendent vers l'accomplissement de soi. Je suis humble, travailleuse, je ne baisse jamais les bras, que ce soit dans ma vie sportive et personnelle, et même si je connais des échecs, je suis réaliste et je suis capable de les accepter. Bien sûr, il faut un peu d'ego mais pas trop, car il faut savoir donner aux autres, surtout dans un sport comme le rugby où il ne faut pas être centrée que sur soi-même et ne rechercher que son propre intérêt. Il faut être au service de son équipe. C'est pareil dans la vie. J'ai la même éthique dans le sport et dans la vie. » (Gaëlle Hermet)

« Je tends vers un accomplissement et un aboutissement pour aller explorer toujours plus finement ce rapport entre mon corps et le milieu aquatique. Être dans l'accomplissement personnel, au-delà même de l'apnée, comme une forme de méditation. Je suis dans une tentative de recherche de clairvoyance dont l'apnée est la base. » (Guillaume Néry)

Au-delà des définitions savantes qui ne manquent pas sur l'accomplissement de soi, s'accomplir consiste, selon les propres propos de ces champions à faire ce « pour quoi ils sont faits » dans le respect de leurs valeurs, de leur éthique, en accord avec leurs idéaux et dans le prolongement de leur imaginaire.

L'accomplissement de la plupart des champions est une recherche orientée vers soi-même, et qui passe bien avant la recherche de renforcements extérieurs : reconnaissance sociale et profits matériels,

notamment. C’est une quête d’absolu qui, souvent, nécessite une forme d’ascèse pour aller au-delà du doute et de la souffrance.

Au bout de mon chemin, il y a moi, disent Jérémy Azou et Guillaume Néry. Cette forme d’accomplissement répond à une motivation, qualifiée d’intrinsèque. Cette orientation protège. Le fait que l’immense majorité des champions soient motivés intrinsèquement n’est pas surprenant. Rares sont ceux dont le souhait était, au tout début de leur carrière, de devenir des Numéros Un. Si cette détermination prend corps, c’est plus tard, lorsqu’ils sont tout près du but. Et encore, ce n’est pas tant la volonté de domination qui l’emporte mais le désir d’aller au bout d’eux-mêmes. De s’accomplir.

« “Numéro Un sinon rien” : je ne suis pas d’accord. Pas pour la personne que je suis devenue, parce que je vois cela comme de la baston. C’est tellement évident de vouloir être championne du monde, c’est facile de le dire. La question est de savoir comment. Comment je vais y parvenir ? Qu’est-ce que je vais mettre en place ? “Numéro Un sinon rien” : c’est bon pour un combat de rue, pas pour moi. Si c’est ça, je vais à la douche… Terminé ! » (Cécilia Berder)

« C’est évident, si l’intention est de devenir Numéro Un, ça ne marche jamais. Je n’avais pas l’intention de le devenir. Cela s’est fait progressivement, étape après étape. Mon objectif était de profiter de chaque expérience afin d’être à chaque fois meilleur qu’avant. C’est cette attitude qui m’a amené à la victoire puis aux titres. » (Mathieu Baumel)

« “Numéro Un sinon rien” : ça ne me définit pas. Cette approche peut être très frustrante car il faut en avoir les moyens. Je ne suis ni

dans l'extrinsèque ni dans la recherche de statut. J'ai été champion comme une conséquence de ce que j'ai mis en œuvre et non comme une projection. La seule quête qui vaille pour moi est celle de sa propre excellence, qu'elle suffise ou non à faire de vous un Numéro Un ou pas, elle est de toute façon un passage obligé. » (Stéphane Diagana)

« Se surpasser, avancer plutôt que de surpasser les autres, me surpasser, c'est mon moteur. Je ne suis pas dans l'esprit de battre les autres. Ça n'a jamais été le cas. Ça ne m'intéresse pas. C'est peut-être mon milieu qui veut ça, le ski et la course au large. Seuls deux points sont définis ; le départ et l'arrivée. Entre les deux tu es libre de choisir ta route. J'ai toujours pris le départ d'une course pour aller le plus vite possible. Les sports que j'ai pratiqués correspondaient bien à ma psychologie, à mon besoin de liberté, de défi et d'engagement. » (Aurélien Ducroz)

Les sportifs motivés intrinsèquement poursuivent des buts orientés vers la pratique du sport en elle-même. Cette orientation permet de produire des efforts de manière plus solide et constructive quel que soit le niveau de compétence perçu. Ce mode d'accomplissement est hautement adaptatif dans la mesure où il permet de s'investir dans l'entraînement, de donner le meilleur de soi-même, de persévérer en cas de difficulté, de choisir des activités et des objectifs rationnels, d'évoluer au mieux de son potentiel, de chercher en permanence à s'améliorer. Enfin, la motivation intrinsèque est la propension innée à engager l'intérêt et à exercer ses capacités et, ce faisant, à rechercher et à relever des défis optimaux. Cette orientation n'est pas contradictoire avec le désir de gagner,

omniprésent chez tous, et qui exprime moins la volonté de domination que de s'accomplir en donnant le meilleur d'eux-mêmes.

Le désir de gagner ne passe pas nécessairement par la domination de l'autre. Et pas plus, selon les propos d'entraîneurs, la nécessiter de « tuer » l'adversaire, même si cette injonction n'est qu'une métaphore.

« J'avais dès le départ la volonté de gagner. Peu importait le niveau. Il me fallait gagner. Je voulais gagner des compétitions. Alors que j'avais 10 ans, j'ai répondu à un journaliste qui m'interrogeait sur ce que je ferai plus tard : "Gagner !" Je l'ai senti dubitatif. Les choses se sont enchaînées naturellement, année après année, niveau après niveau. J'ai grimpé dans les compétitions : coupe d'Europe, coupe du monde. Je me disais : "J'y vais, je suis prête !" Je ressentais de la fierté. Ça grandissait, ça grandissait et je voulais sans cesse que cela grandisse encore. Sans voir de limite. » (Cécilia Berder)

« Il y a ceux qui veulent gagner et ceux qui détestent perdre. Ceux qui gagnent sont ceux qui détestent perdre. Je suis de ceux-là. C'est dans les tripes. Je ne supporte pas de perdre. Ceux qui veulent gagner ne gagnent jamais. Détester perdre entraîne quelque chose de plus profond que l'on va chercher au fond des tripes. » (Fabien Gilot)

« Je suis une battante et je joue pour gagner mais j'aurais accepté de continuer à jouer même si je n'en étais pas arrivée là où j'en suis. Ce qui compte c'est de donner et de montrer le meilleur de moi-même. » (Gaëlle Hermet)

« Mon accomplissement personnel était de gagner… Une manière de vivre… C'était un accomplissement pour moi, pas une volonté de dominer les autres, et je n'ai jamais eu d'arrogance. C'est toujours le cas, même maintenant… Je ne cherche pas à avoir des articles dithyrambiques sur moi, je ne suis pas égocentrique, je n'ai pas pour but de rabaisser les autres. Et si quelqu'un était meilleur que moi, pendant un an, je le reconnaîtrais. » (Nikola Karabatic)

Les sportifs motivés *extrinsèquement* poursuivent des buts orientés vers la satisfaction de l'ego. Leur investissement est fort si leur compétence perçue est élevée, et notamment si elle est appréciée socialement. Dans le cas contraire, l'image perçue entraîne une baisse des efforts nécessaires à l'entraînement, une baisse de performance produite par le doute quant à leur compétence, l'adoption de choix de défis non rationnels, trop difficiles, pour excuser la défaite, ou trop faciles, pour entraîner la réussite, l'abandon par manque d'investissement et de réussite. Enfin, ces sportifs sont plus vulnérables à la pression, plus sensibles à l'échec dont ils se remettent très difficilement et vivent généralement mal leur fin de carrière.

Il ne faut surtout pas imaginer une coupure radicale entre ces deux orientations motivationnelles, nul n'étant exclusivement orienté vers l'une ou l'autre forme. Chaque individu correspond à une formule originale[17]. Tout est question d'équilibre et le besoin d'accomplissement de soi doit l'emporter sur le besoin de reconnaissance de l'ego. C'est d'ailleurs l'une des premières choses qu'il convient de discerner chez un athlète.

L'un des athlètes que l'on me demandait d'accompagner connaissait une mauvaise passe après avoir été un espoir et le meilleur Français dans sa discipline. Lors de notre première entrevue, alors que je l'interrogeais sur ses objectifs, il me répondit sans

hésitation : « Je veux être champion du monde ! » Bien que de toute évidence son potentiel et ses précédents résultats permettaient d'espérer un tel résultat, je fus surpris de sa détermination, venant d'un athlète fragilisé par des contre-performances répétées et se sachant en difficulté. Je complétai mon enquête en le questionnant sur la construction de son image et celle que lui renvoyaient ses proches dans son environnement familial et social. Je fus surpris par l'équilibre apparent qu'il montrait et l'absence de failles de l'image de soi, fréquentes chez les athlètes recherchant dans la réussite sportive la réparation de cette image.

Notre collaboration commença à la suite avec une progression satisfaisante au niveau mental et de bons résultats internationaux qui permettaient de penser que nous étions sur la bonne voie. Tout alla bon train jusqu'aux championnats du monde, où il n'obtint pas le résultat attendu, et à la sélection pour les jeux Olympiques, auxquels il ne se qualifia pas. Sa déception fut à la hauteur de sa désillusion. Sachant que ces moments difficiles sont propices aux remises en question, je lui rappelai ses déclarations au cours de notre premier entretien. Après un silence, il rectifia son propos. Il comprit les raisons véritables de son aspiration à monter sur la plus haute marche. Fragilisé par son défi irréaliste et par le poids de l'enjeu auquel il s'exposait, il ne se donnait pas le droit d'échouer, et la pression qu'il s'imposait était trop forte pour laisser s'exprimer tout son potentiel.

Ceux qui aspirent très tôt à la consécration suprême des podiums ont souvent été fragilisés par l'attitude des parents (ou de l'un d'entre eux) : soit l'attente exacerbée des parents les a surdéterminés à réussir, soit la dévalorisation des parents les a engagés dans une quête de revalorisation de l'image de soi. Il en résulte généralement une fragilité du moi et une blessure psychique qu'ils espèrent

colmater en devenant des champions. Le devenir est pour eux la façon de prouver à ceux qui doutent d'eux qu'ils méritent leur affection et leur amour. Ceux qui s'engagent dans cette voie en paient généralement le prix. Sauf à être aidés, leurs victoires se font dans la douleur et ne viennent jamais complètement réparer les blessures de l'enfance.

Tel Sébastien Destremeau, qui entreprit, à plus de 50 ans, de courir le Vendée Globe, la course mythique autour du monde, pour tenter de colmater ses blessures d'enfance. Mal équipé, insuffisamment préparé, le navigateur vivra un calvaire de 124 jours éclairé par quelques moments de lumière. Son livre *Seul au monde*[18] relate l'histoire d'un enfant ayant connu la solitude affective de la part d'un père mal aimant. Son épopée est celle d'un frêle équipage qui navigue, entre espoir et désespoir, sur les vagues de l'imaginaire.

« – Redresse, Sébastien ! À droite, bon sang !

Accoudé au bastingage, mon père observe la manœuvre. Il n'en perd pas une miette. Son regard bleu comme l'acier luit sous le soleil couchant.

– Je n'y arrive pas ! Je sais pas godiller…

– Je sais pas godiller…

Mon père a imité ma voix plaintive et j'ai eu l'impression que toute la famille riait à ses côtés. Ils sont tous là, posés sur le pont avant du bateau, pour m'accabler de leurs conseils. Les consignes pleuvent sur moi comme les taloches à la maison. Je donnerais tout pour être ailleurs. Je les déteste autant que je les aime.

– J'en ai marre !

Mon hurlement s'est perdu dans un sanglot et ricoche au fil de l'eau. J'ai 9 ans et, dans ma gorge serrée, des larmes de rage pour toute une vie. Un jour, je serai grand et je n'obéirai à personne. Un

jour, j'accomplirai quelque chose d'extraordinaire et vous serez tous épatés. »

Quarante-trois ans plus tard, Sébastien Destremeau est au départ du Vendée Globe qu'il terminera 50 jours après le vainqueur. Mais au-delà de l'enfer vécu, il y eut la rédemption.

« Pour participer à cette aventure, j'ai tout sacrifié, tout vendu. Aujourd'hui, je ne possède rien, ni carrière, ni chez moi. Je n'ai rien gardé. Mais j'ai peut-être conquis le bien le plus précieux : ma liberté envers et contre tout. Ce n'est pas l'histoire d'une course, c'est l'histoire d'une vie. »

La rédemption était-elle définitive ? Telle est la question que j'aurais aimé lui poser.

Tous les enfants blessés affectivement qui tentent de soigner leurs blessures par le sport font, comme Sébastien Destremeau, de leur course au podium l'histoire d'une vie. Mais tous n'arrivent pas ainsi au port. Mal équipés pour parcourir le chemin qui mène au podium, fragilisés par les inévitables échecs, incapables d'endurer, ils s'arrêtent avant d'y parvenir. Leurs blessures sont cruelles.

Il est cependant des blessures dont la réparation n'est pas aussi préjudiciable que les blessures affectives de l'enfance. Tout d'abord les blessures physiques, telles que celles des personnes handicapées. Également les blessures sociales subies par une communauté pour des raisons économiques, ethniques ou religieuses. Enfin, les blessures adressées à d'autres qu'à soi-même. Généralement les parents et les grands-parents. Ces blessures appellent réparation, que la reconnaissance sociale, par la victoire, pour un sportif, est à même

de remplir. Ceux qui, par leur succès, tentent de réparer pour autrui tirent de leur motivation une détermination inaltérable et une capacité extrême à endurer. Les blessures qui amènent à réparer des autres n'abattent jamais. Elles renforcent et permettent de tenir envers et contre tout. Ceux-là ont confiance en eux-mêmes puisque la confiance ne leur a jamais été refusée par ceux qu'ils aiment. Forts de leur confiance, ils s'engagent sur la longue route afin d'accomplir leur mission réparatrice.

« Tout petit je sentais que j'avais une mission, un objectif, une forme de devoir à être Numéro Un mondial, à décrocher ce titre, la victoire au bout, coûte que coûte, quoi qu'il arrive […]. Si je n'avais pas été champion du monde, je ne me serais jamais libéré. J'ai mis tous les moyens du monde pour y arriver. De qui je tiens ça ? Je sais que mon père était très sportif, mais je ne l'ai pas connu, car il est décédé lorsque j'avais 4 ans. Je ne suis pas quelqu'un de stressé mais j'ai ressenti le stress au moment d'accomplir mon rêve. J'ai pensé à mon père au moment où vous m'avez demandé à qui j'avais pensé lorsque je suis monté sur le podium lors de ma première finale gagnée… Mais je ne l'ai pas trop connu. C'est difficile à dire… J'ai toujours eu à cœur d'être champion du monde ; depuis que je suis gamin. J'ai toujours eu confiance en mes capacités. Je n'arrêtais pas de me dire : "Tu vas être Numéro Un, tu vas être champion du monde." J'ai toujours eu confiance en moi, même lorsque j'étais diminué par des blessures […]. Toute ma vie a tourné autour de ça. Squash, squash, squash… Lorsque l'on venait me féliciter après mes finales perdues, parce que j'étais tout de même deuxième, je vivais cela comme un échec. » (Grégory Gaultier)

Lors de notre entretien, Grégory était sérieusement blessé depuis plusieurs mois. Malgré ses nombreuses victoires, il ruminait durement à l'idée que son aventure sportive risquait de se terminer sur un lit de convalescence. Je le rappelai plusieurs mois après cet entretien pour lui demander quelques précisions qu'il me manquait. Sa voix avait retrouvé toute son énergie. Il m'apprit qu'il s'était remis à l'entraînement et qu'il avait repris la compétition.

Rien de tel chez les champions, dont la bonne image de soi, associée au besoin d'accomplissement, leur a permis de tenir tout au long du parcours et de réussir. Protégés par leurs saines motivations, ils n'ont pas plié sous le poids de leur mission.

Deux parmi ceux qui ont participé à ce livre ont voulu, dès le début de leur aventure sportive, devenir des champions. Un désir venu de loin, inscrit dans leur histoire.

Pour eux, la route vers le succès fut naturelle et sans encombre. Dans les deux cas, les pères furent de remarquables accompagnants. Dans les deux cas, la volonté de devenir des champions ne correspondait pas à une survalorisation de l'ego. S'ils voulurent gagner, leurs victoires furent plus celles qu'ils remportèrent sur eux-mêmes que sur les autres.

« Dès le départ, j'ai eu la volonté de devenir un champion, dès 9-10 ans […]. Que serait-il arrivé si les choses ne s'étaient pas passées comme ça ?… Je ne sais pas… C'est une bonne question. Mais je ne me la suis jamais posée. Je ne me suis jamais projeté dans la situation de ne pas y arriver… J'aimais apprendre, également à l'école, et battre les autres. Ma progression a été très rapide, fulgurante même, et très régulière. J'ai toujours été le plus jeune et j'en étais fier. Donc je n'ai pas connu d'échec, j'ai peu douté, tout s'est enchaîné rapidement. J'ai toujours voulu être le

meilleur. J'étais fier de l'être. Tout n'a pas été facile bien sûr, et j'ai traversé des épreuves, mais cela m'a servi. J'ai eu du talent, bien sûr, une précocité technique et tactique, mais je me suis vite rendu compte en me confrontant très tôt à des adultes qu'il me fallait travailler plus dur que les autres. J'ai appris ça dès tout petit, à 8-9 ans, avec mon père, à l'entraînement. Et comme mon père me répétait sans cesse que sans entraînement on ne peut y arriver, je n'avais pas de mal à le faire pour atteindre mes ambitions. » (Nikola Karabatic)

« Très tôt j'ai eu la volonté de devenir un champion comme ceux qui me faisaient rêver lorsque j'étais gamin. Pour y parvenir j'ai dû saisir toutes les occasions qui se sont présentées. Lorsque le Pôle France de Quiberon m'a proposé de passer les sélections pour y entrer, je n'ai pas hésité, j'ai quitté la Guadeloupe et mon confort. J'ai eu la volonté de devenir Numéro Un lorsque j'ai participé à des compétitions au plus haut niveau mondial. J'étais à un tel niveau que je ne pouvais rien n'espérer d'autre qu'être Numéro Un. D'autant que j'y avais goûté très tôt, dès les Jeux d'Athènes en 2004, à peine 24 ans, avec mon titre paralympique. Ma performance sportive la plus importante… c'est aller de l'avant. Elle est donc devant moi. Continuer à faire de mon sport une passion et aller toujours plus haut. Des échecs, j'en ai eu bien sûr. Mes deuxièmes places aux Jeux de Pékin et ceux de Londres en sont. Mais je n'en ai pas gardé du négatif. Le sentiment qui suit un échec me porte toujours vers quelque chose de positif. Je vois plutôt un échec comme un tremplin qui me permet de progresser. J'oublie les mauvais moments pour ne garder que les bons. » (Damien Seguin)

Endurer pour durer et peut-être réussir

On me demande souvent – surtout les journalistes – ce qui, selon moi, rend le mieux compte de ce qu'est un champion. Au tout début de ce questionnement, je me trouvais assez désemparé, car je ne trouvais pas d'explication satisfaisante pour y répondre. La réussite sportive étant plurifactorielle, dire que devenir un champion résulte de la résolution d'une équation à facteurs multiples, et que, ces facteurs interagissant – on ne peut en isoler un seul –ne satisfaisait pas ceux qui, d'une manière générale, rêvent de contenir en un titre ce que vous avez voulu démontrer au cours d'une vie de recherche.

Je ne sais en quelles circonstances, ces quelques mots se sont infiltrés entre mes lèvres : « Endurer pour durer. » Cela ne me parut ni exagéré, ni racoleur, mais évident.

C'est bien cette obstination à durer qui est le dénominateur commun à tous les champions que j'ai rencontrés, et qui rend le mieux compte de leur long cheminement vers l'Olympe.

Quelque temps plus tard, je complétais l'expression par : « Et peut-être réussir » voulant signifier que l'issue du cheminement n'est jamais assurée à ceux qui s'y engagent, et que la réussite dépend plus du chemin qui mène jusqu'à elle que de la volonté délibérée de l'atteindre. C'est ainsi que j'ai avancé cette affirmation : « Endurer pour durer et peut-être réussir » et que j'ai demandé de la commenter.

Les mots des champions coulèrent à flots.

« "Endurer pour durer et peut-être réussir" : ça me plaît. Parce que c'est dur. C'est dur tous les jours de prendre des coups en pleine tronche, et quand vous avez perdu, c'est une immense solitude que vous ressentez le soir dans votre chambre. Ça, personne ne peut comprendre ce que vous ressentez. C'est dur de remettre ça tous les jours, de se sentir brisée, de remettre son

masque encore couvert de sueur de la veille. Quand j'ai souffert comme ça parce que j'ai joué avec mes limites, que je me suis surprise à endurer autant que je ne pouvais l'imaginer après vingt ans d'escrime… J'ai enduré ! Je me suis surprise ! Génial ! Et en compétition, la victoire qui suit une défaite a encore meilleur goût. "Tu as vu comme tu étais hier soir, c'était dur cette solitude, impossible de t'endormir à force de refaire le match, t'as vu comment tu es ce soir ! Hier tu pleurais dans ton lit et maintenant tu ris." Oui ! C'est ça ! Endurer pour durer, pour faire péter le bouchon de champagne. » (Cécilia Berder)

« "Endurer pour durer et peut-être réussir" : ça pourrait s'appliquer à ma carrière, car quand je la regarde, mes victoires sont arrivées très tardivement. J'ai dû effectivement endurer. J'ai eu je ne sais combien d'échecs et il m'a fallu beaucoup bosser. Oui, il m'a fallu endurer pour durer. » (Siraba Dembélé)

« "Endurer pour durer et peut-être réussir" : ne pas se laisser abattre et lutter dans tous les moments difficiles d'une carrière faite de blessures et de défaites, mais toujours se relever pour enfin toucher à son but. La saveur de la victoire tient aussi à ces moments difficiles que l'on dépasse. Il m'a fallu endurer les charges d'entraînement, les matchs… J'ai très vite compris que la réussite ne venait pas sans entraînement. Ça correspondait à la vision de mon père… Toujours s'entraîner, travailler dur. Je me suis entraîné plus dur que les autres. Endurer pour durer, c'était à l'entraînement. J'ai connu le plaisir dans la souffrance. » (Nikola Karabatic)

Souffrances et plaisirs ne sont pas antinomiques pour un sportif qui se destine au haut niveau, car ils font partie de son quotidien. Il y

a une forme de souffrance à s'entraîner et un immense plaisir à le faire. Lorsque l'on touche au Graal, les pires souffrances ne sont qu'un souvenir de la détermination que l'on a eue à accomplir son rêve, et la victoire dépose sur les souffrances endurées un baume qui les transforme en douleurs exquises.

La vie d'un sportif de haut niveau est bien plus difficile qu'on ne l'imagine. Ceux qui recherchent à satisfaire leur ego sont en difficulté, car cette satisfaction n'est pas toujours au rendez-vous et lorsqu'ils croient la tenir ses effets sont éphémères. Durer est nécessaire car la consécration est toujours au bout du chemin et endurer est une évidence car le chemin est jonché d'écueils. Quant au « peut-être », il signifie que le chemin compte autant que l'aboutissement et que rien n'est moins sûr que d'en connaître le bout.

Mais comment endurer, tant le chemin est propice au découragement ? Il faut une combinaison d'imaginaire pour éveiller le désir, d'émotion pour l'entretenir et de rationalité pour conduire sûrement l'attelage. Or ces trois facteurs sont difficilement conciliables pour ceux qui ne sont pas équilibrés. L'imaginaire pur mène à la « déréalité » et à l'égarement. L'absolu seul mène à la rigueur et à l'ascèse d'où sont absents le plaisir de faire et la jouissance des sensations. La rationalité pure contraint dans des schémas convenus. La conjonction des trois facteurs constitue l'équation gagnante.

C'est bien ce que nous disent ces champions.

« "Endurer pour durer et peut-être réussir" : endurer, oui, parce qu'il y a des passes difficiles. J'ai toujours été libre de mes choix et je n'ai pas le sentiment d'avoir fait des sacrifices qui vont avec l'idée d'endurer. J'ai été porté par la passion et par la quête de l'excellence. Si on est dans le sacrifice, le "peut-être réussir" est trop

lourd à porter parce que le sens repose sur la seule réussite. On se retrouve dans une logique de retour sur investissement le jour J. » (Stéphane Diagana)

« “Endurer pour durer et peut-être réussir” : c’est une bonne définition du sport en général. Il y a une notion de sacrifice et des périodes qui sont dures, telles que d’avoir 20 ans, d’être totalement déconnecté de la jeunesse et de ne pas savoir ce qui va se passer. Mais choisir son chemin. Être libre malgré tout et garder cette liberté. Ne pas rester fixe, s’inventer une vie, être guidé par ses passions… Ce n’est pas toujours facile car les réalités s’imposent et qu’il faut garder les pieds sur terre, mais il faut tracer sa route, rendre la vie plus personnelle, aller vers ce que l’on aime. Les éléments m’ont rendu sage, ils m’ont calmé, il faut les respecter si l’on veut durer et encore durer une fois là-dedans. » (Aurélien Ducroz)

«“Endurer pour durer et peut-être réussir” : c’est évident, pour y arriver et pour rester au plus haut niveau. J’ai constamment eu des objectifs toujours plus hauts, et lorsque j’ai été premier, et que je ne pouvais pas rêver de faire mieux, j’ai rêvé d’être encore plus fort que celui que j’avais été. Au tout début de ma carrière, j’étais souvent barré par un Allemand qui me regardait de haut parce que j’étais le plus jeune. Je n’ai eu de cesse de vouloir le battre et cette rivalité m’a permis de me surpasser. Pour endurer cela, il me fallait des objectifs. Pas pour réussir peut-être, mais pour réussir sûrement. » (Damien Seguin)

Lorsqu’un athlète est en difficulté et que son moteur semble fatigué, ou que des émotions négatives l’embarquent sur une mauvaise pente, il faut comprendre pourquoi le mécanisme du

« endurer pour durer » ne fonctionne plus, puis le reconnecter à son imaginaire et à ses valeurs. Cela fait, la route vers son absolu s'éclaircit et le chemin se dégage.

Endurer pour durer exige de prendre son temps, et si l'objectif premier n'est pas d'être un champion, on peut se le permettre. Cette attitude permet de goûter l'instant présent pour ce qu'il procure de plaisir et d'émotions ; une forme de philosophie empirique de la vie qui consiste à vivre le présent ici et maintenant sans regretter le passé ni brûler de connaître l'avenir.

« Devenir Numéro Un trop tôt est une rude épreuve. Que se serait-il passé si j'avais gagné cette première finale ? J'aurais pu croire que mon objectif était atteint. Un mal pour un bien peut-être. Ça a gravé toute ma vie. » (Grégory Gaultier)

« Au départ, je n'ai pas eu l'intention de devenir Numéro Un. Cela s'est fait progressivement, étape après étape. Mon objectif était de profiter de chaque expérience afin d'être à chaque fois meilleur qu'avant. C'est cette attitude qui m'a amené à la victoire puis aux titres. » (Mathieu Baumel)

« Je n'ai pas pensé à devenir une championne. Je n'ai rien calculé, j'ai juste saisi des opportunités. Je ne me suis jamais fixé d'autre objectif que de grimper la marche qui était devant moi, et de travailler pour y arriver. » (Siraba Dembélé)

« Ma progression a été assez régulière et elle ne m'a pas paru longue. Probablement parce que les Jeux n'étaient pas un rêve d'enfant. Mon parcours s'est construit au fil du temps, et j'ai franchi des étapes sans avoir eu l'ambition ni ce rêve de gosse d'être une

championne. J’ai commencé à rêver des jeux Olympiques, lorsque je suis entrée en équipe de France, en 2006, lorsque j’ai fait mon premier quota pour les Jeux. » (Charline Picon)

« Ma progression a été régulière, malgré les petits pépins et les blessures. J’ai juste eu un arrêt étant jeune, dû à un problème de croissance. Cette progression régulière et naturelle a été une chance, ça m’a aidée. Je n’ai pas le souvenir d’avoir voulu être championne de ski. Même si ma mère me dit qu’à l’âge de 7 ans je le lui ai dit. Mais je ne m’en souviens pas. Chaque étape m’a permis d’avancer dans cette voie mais comme une suite logique. Je n’ai pas calculé ma carrière, j’ai avancé sans me projeter, jusqu’au moment où je me suis retrouvée au départ d’une coupe du monde. Et même là, je n’ai pas trop réalisé. C’est lorsque j’ai gagné quelques compétitions nationales que, ne pouvant aller plus haut, j’ai commencé à vouloir être une championne. C’est à partir de ce moment-là que j’ai ressenti de la pression. » (Tessa Worley)

Les champions sportifs sont dans une quête insatiable de progrès. Quelle est la signification de cette recherche ? Est-ce seulement parce que les progrès rapprochent du but ? Pas seulement. Sinon seul le résultat compterait. Il est nécessaire mais pas suffisant. Le progrès est source d’accomplissement et la démarche est intérieure, elle permet de se rapprocher de ses limites, et comme ces limites sont indéfinissables, les progrès permettent de tendre vers l’absolu qui prend sa source dans l’imaginaire.

Progrès, désir et plaisir sont liés. Sans progrès le désir et le plaisir s’estompent.

Approcher ses limites

Pour Isabelle Queval[19], le dépassement de soi donne un sens à la vie, non pas seulement comme un mode instrumental du faire, mais bien comme un mode d'être, une essence de la personnalité, une quête tout à fait particulière. Le champion incarne une certaine confusion entre un idéal d'absolu et un autre de bonheur. D'où la quête d'un sens, d'une transcendance, inhérente, probablement, à tout désir de réussir, mais qui, dans sa modernité, se découvre au-delà des discours d'intention, au-delà des normes et des mesures, dans une volonté de dépasser ses limites. Le dépassement de soi n'aspire qu'à être répété, indéfiniment, comme une source unique de sensation.

Pour moi, la *source unique de sensation*, qu'évoque Isabelle Queval, n'est autre qu'émotionnelle, et le *sens à la vie* n'est autre que l'expression de la fonction existentielle de l'imaginaire de la personne. Voilà pourquoi les champions, notamment ceux de l'extrême, flirtent si souvent avec leurs limites, au point, quelquefois, de les dépasser et de s'y perdre.

Mais tendre vers ses limites apporte encore autre chose. Les limites sont dans les têtes et s'expriment dans les corps, et en les atteignant on renforce les deux. Tendre rationnellement vers ses limites augmente la confiance en soi, car celui qui flirte avec elles en sort renforcé. Peu à peu se développe le goût du dépassement de soi qui exacerbe la passion et la recherche toujours plus forte d'émotion, qui, chez les conquérants de l'extrême, confine à l'addiction et parfois à la prise de risque qui peut devenir fatale. Au bout du chemin il y a *moi* disent ceux qui reviennent de leur *mano a mano* avec l'absolu. Car tendre vers ses limites apprend sur soi-même.

« Pour sonder ses limites et les trouver il faut des allers-retours proches de ces limites, mais il faut avoir une connaissance des mécanismes impliqués. Le feeling, le ressenti sont très importants mais ils peuvent parfois tromper. J'avais la capacité à endurer beaucoup de douleur mais cela aurait pu m'entraîner trop loin. Il faut en avoir conscience et avoir une bonne connaissance théorique du fonctionnement de son corps. *Idem* avec les tests physiologiques. L'entraînement repose sur un trépied : feeling, évaluation objective, connaissance de soi. À partir du moment où l'on a sondé ses limites, et si on en a conscience, plus rien ne peut entamer la confiance. La connaissance de mes capacités me donnait confiance et me permettait d'être performant. J'étais au départ timide et très mauvais perdant, par manque de confiance en moi. Le travail sur moi-même m'a donné cette confiance. Cette démarche d'introspection est nécessaire pour prendre conscience de ses limites et, avec l'entraînement, les dépasser. Il y a un rapport concentrique autour de la zone de confort. Au-delà on peut aller jusqu'aux limites, et même les dépasser. » (Jérémie Azou)

« J'ai toujours recherché, depuis le début, à être près de mes limites à chaque compétition. Et d'apprendre à chaque fois quelque chose. Cela me permet d'être en évolution et de garder un peu d'avance sur la concurrence. Mais au-delà, le principal est de garder intact un potentiel émotionnel fort associé à une composante relationnelle avec mon pilote. » (Mathieu Baumel)

« Plus le niveau grimpe, plus la vitesse augmente et plus les automatismes doivent être fins. Tout est destiné à repousser nos limites. » (Grégory Gaultier)

Il faut s'investir au-delà du commun pour s'infliger une fracture de fatigue alors que l'on pratique son sport par passion, pour satisfaire un désir et pour jouir du plaisir de faire. Car il faut accepter la douleur, souvent, et aller au-delà, quelquefois. Le propre des champions est de faire cohabiter dans une même personne la douleur physique, sans laquelle il n'y a pas d'excellence, et le plaisir, sans lequel on ne peut durer. Seul ce mélange de sentiments contradictoires, antagonistes chez la personne commune, permet aux champions d'atteindre les sommets.

Prendre du plaisir

Gare à ceux qui ne trouvent plus dans leur sport matière à plaisir ! Sans lui, les contraintes auxquelles ils sont soumis deviennent intolérables. Seul le plaisir permet de s'infliger tous les jours et pendant des années la douloureuse ascèse de l'entraînement sportif et les inévitables déconvenues en tout genre qui jonchent la route vers Olympie.

« Les titres c'est trop aléatoire et je ne continue pas à tirer pour ça, même si c'est le but. Depuis que je suis moins sur le résultat sportif brut, je suis passée du rang de 25^{e} mondiale à 2^{e}. Parce que j'ai mis la notion de jeu au cœur de mon projet […]. Maintenant je vois l'escrime un peu comme une danse, je cherche le bon tempo et, lorsque je le trouve, les planètes s'alignent… C'est magique. C'est pour cela que je tire encore aujourd'hui après plus de vingt ans de pratique. » (Cécilia Berder)

« Le plaisir a toujours été le moteur principal de ma pratique. » (Guillaume Néry)

« J’ai vraiment progressé quand j’ai commencé à prendre du plaisir à ce que je faisais. » (Thomas Rouxel)

« La notion de plaisir est centrale pour moi, en tant que telle. » (Damien Seguin)

Seul le plaisir permet à un sportif de haut niveau d’endurer pour durer et tenir la distance. Rappelons tout d’abord que le plaisir résulte d’un désir, que celui-ci naît dans l’imaginaire et passe par des émotions. Et c’est entre imaginaire, désir, émotions et plaisir qu’il faut naviguer si l’on veut aller loin et atteindre le port. Au-delà de cette fonction volitionnelle, le plaisir entraîne un effet apaisant, que l’on attribue à la libération de dopamine dans le cerveau et à ses effets sur la régulation du système endocrinien. Enfin, le plaisir entretient l’agentivité personnelle et le sentiment de soi.

Mais le plaisir peut s’affadir. Par lassitude, par l’incapacité d’atteindre des objectifs, et le déplaisir peut progressivement s’immiscer dans les crânes. Il est souvent le résultat d’une dissonance cognitive entre l’aspiration à s’accomplir dans *ce pour quoi on est fait*, qui est fonction de son imaginaire et de son système de valeurs, et *ce que l’on est contraint de faire* qui est l’expression d’une rationalité auto-imposée. La perte de sens entraîne le déplaisir. Ainsi, le plaisir s’émousse et, chez certains sportifs, il finit par disparaître.

C’est que tous n’ont pas la même aptitude au plaisir. Cette capacité à « prendre » du plaisir dans une activité – quelle qu’elle soit – dans laquelle on s’engage totalement dépend notamment de ce que l’on recherche dans cette activité.

Ainsi, les sportifs motivés intrinsèquement prennent assurément plus de plaisir que les autres. Ils font preuve d’initiative, poursuivent leurs intérêts, agissent de manière spontanée et créative, font des

efforts pour apprendre de nouvelles choses et pour développer de nouvelles capacités, traitent les informations de manière approfondie et conceptuelle, font preuve de persévérance et affichent plus d'émotions positives, de vitalité et de bien-être.

Cette propension naturelle à prendre du plaisir ne m'a jamais paru aussi forte que chez les champions handisports, devenus handicapés à la suite d'un accident de la vie. Pour deux raisons essentielles qui vont nous aider à comprendre l'alchimie nécessaire au plaisir.

Ces personnes sont, du fait de leur blessure, à l'abri des effets négatifs de la recherche de satisfaction de l'ego. Non pas qu'ils n'aient jamais été à sa recherche mais parce que leur handicap a nécessité une autre forme d'urgence qui est celle de la survie psychique qui passe bien avant la recherche de profit symbolique et de glorification de l'image de soi.

Une seconde raison tient à la façon dont ces personnes se sont engagées – ou réengagées – dans le sport. La personne handicapée va d'abord s'efforcer de reconquérir des gestes pratiques élémentaires, tels que se déplacer, se laver, faire ses besoins, de façon autonome. Leur motivation est de nature rationnelle, car il leur faut agir pour progresser et, dans ces conditions, le faire est associé à de la souffrance et au déplaisir que seuls les progrès réalisés sont capables de tempérer. Puis vient le jour où, s'engageant dans une activité sportive, la personne handicapée retrouve le plaisir de faire, non plus pour progresser, mais pour se sentir vivre par ses sensations et éprouver de nouveau des émotions associées à l'acte de faire. Par le sport, des sensations disparues vont être réactivées et de nouvelles vont apparaître. Celles-ci vont être inscrites dans le psychisme et incorporées dans la chair. Certains évoquent à ce stade, la notion de renaissance.

« Tous mes sens sont impliqués, mon corps, mon cœur qui bat, mes sensations internes et d'imaginer cela me donne des frissons, et de ressentir cela physiquement me motive encore plus. Les images ne me transforment pas alors que ressentir les images me donne envie de le faire, même si je n'y arrive pas. Ça m'a permis d'avancer au tout début de ma maladie. » (Nathalie Benoit[20])

« Mes émotions, c'étaient des sensations, lors de certains sauts avec mes chevaux. Ce n'était pas une victoire sur mon handicap mais plutôt une nouvelle manière de considérer mon handicap. » (Laetitia Bernard[21])

Chez ceux qui s'investissent ainsi dans le sport, cette reconquête du corps et le plaisir des sensations qui lui est associé dépassent en intensité toute autre forme de motivation. Étant intrinsèquement motivés, leur investissement est durable, tenace, inoxydable et porte plus sûrement vers l'Olympe que ce que j'ai pu constater chez les sportifs valides.

La recherche du plaisir est donc une nécessité. Cela peut paraître évident, mais trop de plaisir fait peur à d'aucuns. Je sens bien combien certains entraîneurs sont surpris quand, en guise d'ultime conseil donné aux athlètes devant partir en compétition, ou envoyé par texto le jour de l'épreuve, je leur dis ces quelques mots : « Prends tout le plaisir du monde et accomplis-toi », alors qu'eux-mêmes leur préfèrent des mots qui évoquent le combat, la volonté, et la hargne de gagner. Comme si trop de plaisir amollissait le combattant.

C'est bien cette relation au faire par le plaisir qu'il faut sans cesse entretenir chez ceux qui s'engagent ou persistent dans le haut niveau, qu'il faut donc sans cesse ramener vers de « vraies » valeurs.

Car sans plaisir il n'y a pas de réussite possible… ou en en payant le prix fort.

« À l'âge de 10 ans, alors que nous étions dans les tribunes de Roland-Garros, j'avais dit à ma maman : "Un jour, je serai sur le court et je gagnerai." […] Je n'ai pas été une personne heureuse pendant toute ma carrière. Je n'étais pas douée pour le bonheur, je n'avais pas ce don-là, ce talent de profiter des bonheurs simples de la vie. […] Avant, j'avais du mal avec ce cliché de "La petite Justine qui a beaucoup souffert et que tout le monde trouve fragile". Je voulais montrer à tout le monde que, oui, j'avais beaucoup souffert, mais que j'étais néanmoins capable d'accomplir de grandes choses. Je voulais montrer que j'étais Superwoman. Je me sentais fragile, mais j'avais besoin de prendre le dessus. » (Justine Hénin[22])

Justine Hénin annonça le 14 mai 2008, à la surprise générale, lors d'une conférence de presse, qu'elle mettait fin à sa carrière. Elle n'avait que 26 ans. Depuis la création des classements professionnels, jamais un Numéro Un mondial en exercice (homme ou femme) n'avait quitté la scène sportive au sommet. La « petite Justine » ne voulait plus payer le prix fort du déplaisir.

1. Sophia Jowett, « On Enhancing and Repairing the Coach Athlete Relationship », *in* Sophia Jowett et M.V. Jones (dir.), *Psychology of Sport Coaching*, Leicester, The British Psychological Society, Sport & Exercise Psychology Division, 2005, p. 14-26.

2. Reeve Johnmarshall, *Psychologie de la motivation et des émotions* (2e éd.), Bruxelles, De Boek, 2017.

3. Greg J. Stephens, Lauren J. Silbert et Uri Hasson, « Speaker-Listener Neural Coupling Underlies Successful Communication », *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, vol. 32, no 107, 10 août 2010, p. 14425-14430.

4. Hubert Ripoll, *Le Mental des coachs. Manager la réussite sportive* (2012), Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2020, p. 277-280.

5. Hugues Obry a été champion olympique et champion de monde d'épée.

6. Michel Sicard a été entraîneur national de l'épée masculine et directeur technique national de la Fédération française d'escrime.

7. Loïc Leferme, champion du monde d'apnée no limit est décédé au cours d'un entraînement au large de Villefranche-sur-Mer, le 11 avril 2007.

8. Natalia Molchanova a obtenu 41 records mondiaux en plongée en apnée et 23 titres de championne du monde. Elle est la première femme au monde à avoir effectué une plongée en poids constant (CWT) de plus de 100 mètres. Elle disparaît le 2 août 2015, à 53 ans, au cours d'une plongée, au large de Formentera, une île des Baléares.

9. « Mes plus beaux moments sur le vélo, ce ne sont pas les compétitions », *Le Monde*, 23 juin 2019.

10. *Le Monde*, 12 juillet 2019.

11. *Le Monde*, 14 novembre 2019.

12. Les clubs professionnels – généralement de sports collectifs – sont des entreprises sportives à caractère strictement commercial. Ils peuvent faire peser, du fait de leurs propres contraintes économiques, sur les épaules des joueurs des contraintes extrêmes.

13. La France est classée 2e nation sportive en 2018 et 2019 par la Global Cup Greatest Sporting Nation, sur la base des résultats des compétitions internationales de 77 sports (20 de plus que les sports olympiques), et 2e, depuis 2014, par le World Ranking of Countries in Elite Sports.

14. L'expression « coup de génie » n'est pas de trop. À cette même époque, les travaux d'un psychologue anglais, James J. Gibson, allaient révolutionner la psychologie cognitive en remettant en cause l'approche classique Top down qui considérait que le psychisme contrôle toutes nos actions. Par exemple, pour atteindre une cible mobile, l'intercepteur effectue un calcul fondé sur la distance à la cible en fonction de la vitesse d'approche. Gibson démontra que les choses étaient infiniment plus simples. Pour s'en rendre compte, Gibson, qui étudiait l'appontage des pilotes d'avion sur les porte-avions, observa des fous de Bassan – ces oiseaux marins qui fondent de très haut sur les poissons qu'ils repèrent sous la surface. Or
ceux-ci réussissent à merveille cet exercice en rentrant leurs ailes avant le contact avec la surface, qui sans cela se briseraient. En analysant finement le moment où, compte tenu de leur vitesse d'approche, ils effectuaient cette manœuvre, Gibson montra qu'ils utilisaient une information optique instantanée, qu'il qualifia de variable optique *tau* (τ), qui résulte de l'évolution au cours du temps de la taille de la cible sur sa variation de taille ($\theta/\Delta\theta$). Ainsi, quelle que soit leur allure, les fous de Bassan utilisent cette information optique pour déclencher la manœuvre, et sans aucun calcul bien entendu, puisque la valeur critique est instantanée. Cette démonstration, en apparence banale, modifia la façon d'apprendre comment apponter, mais, au-delà, révolutionna la psychologie cognitive en montrant que certains des actes complexes de la vie quotidienne sont effectués sans calculs et sans représentations. On qualifie les travaux de Gibson de géniaux. Il n'est pas exagéré de dire que Jo Maisetti le fut tout autant. En se fondant sur des observations de terrain, il parvint aux mêmes conclusions que le génial psychologue.

15. Entretien avec Claude Onesta – entraîneur-sélectionneur des équipes de France de handball masculin de 2001 à 2016 – pour *Le Mental des coachs, op. cit.*, p. 76.

16. Béryl Gastaldello est une nageuse française, double championne d'Europe qui s'entraîne aux États-Unis, voir *Le Monde*, 22 janvier 2020.

17. Vous pouvez tester votre « formule » en précisant, sur une échelle allant de 1 (« Je suis tourné exclusivement vers l'ego ») à 7 (« Je suis tourné exclusivement vers l'accomplissement de soi »), si, pratiquant un sport, ou l'ayant pratiqué, en compétition, vous pratiqu(i)ez pour satisfaire votre ego ou pour vous accomplir dans votre sport.

18. Sébastien Destremeau, *Seul au monde*. Paris, XO Éditions, 2017, p. 10-15.

19. Isabelle Queval, *S'accomplir ou se dépasser. Essai sur le sport moderne contemporain*, Paris, Gallimard, 2004.

20. Nathalie Benoit, atteinte de sclérose en plaques, championne paralympique d'aviron.

21. Laetitia Bernard, non voyante, championne de France de saut d'obstacles à cheval.

22. Interview de Justine Hénin, *L'Équipe Magazine*, n° 1612, 2013.

3

Se faire accompagner par un « psy[1] »

On a du mal à admettre que les champions, ces héros des temps modernes, ne sont ni omniscients ni des surhommes/femmes, et qu'ils ne peuvent tout contrôler.

Il fut un temps où un sportif talentueux, accompagné par un entraîneur efficace, pouvait réussir seul. Ce temps est révolu. L'exigence du sport de haut niveau, le degré de perfectionnisme qu'il exige, les écarts infimes qui séparent les tout premiers dans leur sport nécessitent l'intervention de collaborateurs capables de permettre à l'athlète de maîtriser les différents facteurs de la performance. Ainsi, des spécialistes du matériel, du médical, du biologique et du psychologique œuvrent au côté de l'entraîneur pour lui permettre de monter sur la plus haute marche.

Bien que la psychologie du sport soit née en Europe et que les Français aient joué au tout début de son développement un rôle majeur[2], c'est outre-Atlantique, puis dans les pays nord-européens, qu'elle va prendre son essor. En France, son influence a été freinée par le mouvement sportif, qui, dans son ensemble – ministère des Sports et Directions techniques nationales –, a fait obstacle à sa

pénétration. J'en tiens pour exemple les fins de non-recevoir adressées, entre 1996 et 2002 par le ministère des Sports, le CNOSF et l'Association des directeurs techniques nationaux aux propositions de la Société française de psychologie du sport[3] (SFPS) à sortir la préparation mentale de l'obscurantisme dans laquelle elle se trouvait. La SFPS avait alors élaboré une charte éthique de l'intervention en psychologie du sport – qui est toujours d'actualité et la seule à être reconnue par l'ensemble des professionnels – et ébauché le premier comité d'accréditation[4] des intervenants en psychologie du sport – également toujours en vigueur. Elle proposait de se mettre au service du mouvement sportif dans le but d'assainir le paysage des intervenants, qui commençaient à fleurir sur les terrains de sport, et de travailler à l'instauration de bonnes pratiques. Le refus de collaborer du mouvement sportif fut radical : il préféra poursuivre dans la voie du laisser-faire plutôt que de réglementer ces pratiques afin d'y mettre bon ordre. S'ajoutèrent à ce refus l'ignorance, voire l'obscurantisme concernant l'accompagnement et la préparation mentale, rendant difficile l'introduction de ces techniques dans le milieu sportif. Disons-le sans détour, cette absence de réaction de la puissance dirigeante ouvrit la porte à une floraison sauvage de préparateurs mentaux en tout genre dont la plupart n'avaient guère de compétences au-delà du titre qu'ils s'étaient autoattribués. Les sportifs en firent les frais pendant encore vingt ans. Plusieurs grands champions eurent alors recours à un « psy » privé, à l'insu de leur entraîneur, et beaucoup subirent des pratiques douteuses qui furent révélées à grand bruit par les médias.

Bien que ces pratiques sauvages soient aujourd'hui moins fréquentes, il est inconcevable, dans un pays comme la France, où la moindre activité sportive est, à juste titre, encadrée par un brevet

d'État, qu'aucune législation ne vienne réglementer la fonction de préparateur mental.

Encore aujourd'hui, y compris parmi ceux qui ont participé à ce livre, des athlètes confient leur préparation à un accompagnant découvert sur les petites annonces ou par le bouche-à-oreille, et certains sportifs, y compris de haut niveau, travaillent avec un préparateur à l'insu de leur entraîneur. Fort heureusement, ces cas sont devenus relativement marginaux.

Le fait que des champions, ayant été eux-mêmes confrontés à cette situation, soient, une fois leur carrière terminée, en charge de l'organisation du sport français laisse espérer des jours meilleurs pour l'implication de la préparation mentale dans la préparation des sportifs. Ainsi Ghani Yalouz[5], médaillé olympique, devenu patron de l'INSEP, fait part de sa propre expérience, de ses doutes et de sa prise de conscience : « Moi-même, athlète, je ne croyais pas du tout à la préparation mentale. Je disais : "Je ne suis pas malade, je ne vais pas aller voir une psy." Alors que non, psy ou préparateur mental, ça veut dire anticiper un mal-être. On est très en retard par rapport aux États-Unis, aux pays nordiques, aux pays de l'Est et même à Cuba. »

Rares sont aujourd'hui les sportifs de haut niveau qui ne bénéficient pas d'un accompagnement psychologique. Comparativement, 20 % des champions qui ont participé, en 2007-2008, au *Mental des champions* avaient eu un contact avec un « psy » et un seul d'entre eux avait une pratique épisodique. Alors que 80 % de ceux qui ont participé, en 2011-2012, au *Mental des coachs* y avaient recours, la plupart épisodiquement. Seuls deux athlètes (dont un seul en activité) parmi ceux qui ont participé à ce livre n'ont jamais eu de préparateur mental, deux pratiquent occasionnellement et tous les autres ont un accompagnement régulier. Tous en sont

satisfaits et n'imagineraient pas se préparer sans cet accompagnement. Ce que résume bien l'une d'entre eux :

« Il y a beaucoup moins d'a priori par rapport à la préparation mentale que par le passé. Il y a peu, on en avait peur, et l'on n'osait pas le dire, de crainte que l'on vous considère comme faible. Ça a changé. Je connais pas mal de joueuses qui y ont recours. » (Gaëlle Hermet)

Ainsi, les sportifs de haut niveau n'attendent plus d'être en difficulté pour se faire aider, et, quand bien même ils auraient un parfait contrôle de leur psychisme et de leur mental, ils s'entourent des compétences d'un accompagnant dans le but de progresser davantage. Désormais, le mimétisme interne dans le sport et l'appel des médias aidant, beaucoup de sportifs de haut niveau considèrent que ne pas bénéficier d'une préparation mentale constitue un handicap. Il aura fallu plus de vingt ans pour que la raison l'emporte sur l'obscurantisme du mouvement sportif.

Pour autant, la vision de ce qu'est une préparation mentale n'est claire, ni pour la grande majorité des sportifs, ni pour de nombreux sportifs de haut niveau, ni pour la plupart de leurs entraîneurs. Aussi, me semble-t-il nécessaire de clarifier la question.

La préparation mentale : pour quoi faire et comment « ça marche »

Le mental est une construction empirique. C'est un objet spécifiquement sportif, qui n'existe pas en tant que tel comme objet

d'étude en psychologie, et qui s'est progressivement étendu à l'ensemble des domaines de la performance sportive avant de se généraliser à la vie quotidienne du plus grand nombre. Le sens commun lui attribue différents contenus. « Avoir le mental », c'est exploiter parfaitement toutes ses ressources psychiques. Plus prosaïquement, avoir le mental c'est avoir « la pêche », ne jamais « rien lâcher », être « inoxydable » et être capable de faire face quels que soient les obstacles rencontrés sur sa route. Autant de métaphores qui caractérisent le contenu mythique et magique du mental… avec tous les excès possibles. Et ceux-ci ne manquent pas.

Passées de l'obscurité à la lumière, les officines spécialisées proposent de vous (re)donner le mental en quelques leçons, les rubriques « Forme et santé » se disent capables de booster votre mental en quelques exercices, et quelques pseudo-coachs mentaux vous assurent de monter sur les toits de l'Olympe. Que ce soit *via* la psychologie, les médecines douces, la philosophie zen, la spiritualité indienne, et pourquoi pas la médecine quantique, des pseudo-spécialistes vous garantissent de doper votre mental, d'accéder au bonheur et de réussir votre vie.

C'est dans ce contexte qu'un sportif français est contraint de rechercher l'accompagnant qui lui fera accomplir des progrès, ou, plus crucialement, lui permettra de sortir d'une mauvaise passe. La recherche du « bon » accompagnant n'est pas chose facile. La qualification[6] de coach mental n'existant pas, chacun peut s'improviser coach. Ce qui signifie qu'en matière de préparation mentale, le meilleur voisine avec le moins bon, et, quelquefois, avec le pire. Nombreux sont les athlètes, y compris de haut niveau, qui ne bénéficient pas de la part de leur entourage – fédération et entraîneur – de conseils éclairés, qui devront miser sur le bouche-à-oreille et les rumeurs de vestiaires pour dénicher leur accompagnant parmi les

coachs et préparateurs mentaux qui foisonnent et se comptent en France par milliers. Fort heureusement, quelques fédérations ont instauré, notamment depuis la dernière olympiade, un système de labélisation et d'accréditation d'accompagnants à l'intention de leur élite, mais ces procédures sont encore marginales.

Venons-en aux bonnes pratiques.

La préparation mentale a pour objet la facilitation de différents aspects du fonctionnement psychologique du sportif.

La *maîtrise des émotions* concerne particulièrement l'inhibition des émotions négatives. Elle constitue la principale demande des sportifs qui éprouvent des difficultés à contrôler leurs émotions, notamment sous l'effet de l'enjeu et de la pression.

La *régulation des niveaux de conscience* consiste en l'adaptation du niveau d'activation du système nerveux aux contraintes et aux demandes des sports. Il s'agit d'un domaine qui a trait au fonctionnement du psychisme et qui est bien moins connu que le contrôle des émotions. Essentiellement parce que ces processus ont la propriété d'être automatiques et de ne pas accéder à la conscience. À la différence des manifestations des émotions, dont les effets sont clairement ressentis et sont exprimés par l'athlète, la régulation des niveaux de conscience est plus difficilement contrôlable. Parce qu'à certains moments d'une compétition qui a mal tourné, il est évident que « quelque chose » ne s'est pas bien passé et que les réactions n'ont pas été les bonnes, tous savent que le responsable est à rechercher du côté du fonctionnement du système nerveux.

Qu'il s'agisse de la maîtrise des émotions ou de la régulation des niveaux de conscience, l'athlète tâtonne pour trouver le mode d'emploi de son psychisme. Et lorsqu'il ne le trouve pas – ou ne le trouve plus – l'entraîneur, s'il est seul, est souvent bien en peine de l'aider.

Les sportifs s'accommodent de leur mental et ils cohabitent parfaitement avec leurs émotions lorsque aucun événement ne vient perturber leur équilibre. Ils tâtonnent également pour réguler de manière optimale leur niveau de conscience aux contraintes de leur sport. Ceux qui sont bien équipés psychologiquement et qui savent entretenir leur équipement pour générer les bons comportements et pour faire face aux contraintes parviennent ainsi jusqu'au plus haut niveau sans se faire aider. Il arrive pourtant que des événements particuliers, perçus comme traumatisants, ou que de nouvelles contraintes, sociales notamment pour les sportifs en vue, viennent contrarier ces mécanismes. Ils commencent par « faire avec », jusqu'à ce que le dysfonctionnement perturbe l'équilibre et nuise à la performance. C'est à ce moment qu'ils font – eux-mêmes ou leur entraîneur – appel à un accompagnant, spécialiste de préparation mentale.

D'une manière générale, ce sont les sportifs eux-mêmes qui ressentent le besoin de se faire accompagner. Est-ce souhaitable ? En partie, car cette démarche doit être volontaire. Une préparation mentale n'est efficace que si la personne y croit et y adhère. Elle est plus efficace encore si la démarche vient d'elle et qu'elle est volontaire. Mais attend-on qu'un sportif demande à avoir un préparateur physique, un kinésithérapeute ou un médecin !

« J'ai travaillé avec un préparateur mental de ma propre initiative pour être encore plus performante dans ma préparation et en tant que capitaine. Il faut se préparer à jouer ces rôles et à gérer toutes ces émotions, et la préparation mentale m'y a aidée. » (Gaëlle Hermet)

« J’ai fait appel à un préparateur mental parce que je sentais une faiblesse et qu’elle n’était pas d’ordre physique. L’expérience a été intéressante. J’y ai acquis des outils. J’ai eu la sensation que le mur fissuré était juste recouvert d’un enduit et que la faille était dans la profondeur de mon être. » (Guillaume Néry)

« C’est moi qui ai décidé de travailler avec un préparateur mental. Parce que depuis l’âge de 20 ans j’ai connu des hauts et des bas avec ces moments de doutes et d’anxiété. Je savais qu’il fallait que je me fasse aider, que le problème était en moi, dans mon histoire, même s’il ne m’appartenait pas totalement, et il fallait que je m’en libère. J’avais la volonté d’évoluer. » (Charline Picon)

Bien que tous ces champions disent, sans aucune hésitation, que leur réussite tient à leur accompagnement psychologique, et sont certains qu’ils n’y seraient pas parvenus s’ils n’en avaient pas bénéficié, le recours à un accompagnant n’est pas toujours admis.

L’un des sportifs, parmi ceux qui ont participé à ce livre, dit « en off » que son encadrement était hostile, et qu’il lui fallut imposer un accompagnant ; et il n’y parvint que grâce à son statut de sportif de haut niveau. Si cet a priori défavorable est devenu rare dans le haut niveau, il est encore souvent de mise en dehors. Se pose alors la question de ce que deviennent ceux qui, ayant le potentiel de devenir des champions, n’ont pas pris conscience de leurs propres limites et n’ont pas engagé cette démarche volontaire. Qu’advient-il de ceux qui renoncent à recourir à un accompagnant du fait du climat défavorable qui règne autour d’eux ?

Il m’est souvent arrivé de questionner dans ce sens des responsables sportifs nationaux. Il y a encore peu, leur mine dubitative, et quelquefois leurs réponses signifiaient que seul le

caractère fait le champion et que ceux qui n'en ont pas ne méritent pas de l'être. Bien que devenue marginale, cette perception de l'accompagnement mental perdure encore.

Quand ces obstacles ont été levés, la préparation mentale, comment ça marche ?

Il faut tout d'abord savoir que pour qu'un accompagnement réussisse il faut qu'un certain nombre de conditions soient satisfaites :

– Instaurer l'empathie, et donc, l'intelligence émotionnelle, qui est à la base de la confiance et du partage sans lesquels aucun travail n'est possible. Il faut que l'athlète croie en son accompagnant pour recevoir de lui.

– Entretenir une relation équilibrée avec l'athlète, afin qu'à aucun instant l'accompagnant n'agisse en qualité de « maître » à penser. Le sportif, surtout s'il est jeune, est une personne vulnérable à l'autorité et prêt à s'y soumettre pourvu que la personne qui la détient lui promette de le conduire au succès. Bien des maîtres à penser n'hésitent pas à recourir à cette imposture.

– Conduire l'accompagnement à trois, et donc avec l'entraîneur. Car accompagner est dans l'interaction et non dans l'injonction. Il n'y a pas qu'un sachant. Pour réussir, il faut que chacun se nourrisse de ce qu'apporte l'autre, car on ne sort jamais vainqueur tout seul.

« Le travail avec un préparateur m'a permis de traduire des choses que je ne pouvais exprimer par mes mots à l'entraîneur. Quelquefois mon message ne passe pas et il faut un traducteur pour le faire passer. Ainsi, le préparateur joue un rôle de tampon entre l'entraîneur et moi. Il me permet de parler plus facilement et librement. Ce rôle de médiateur est très important. » (Cécilia Berder)

Le fonctionnement de ce trio n'est pas toujours aisé. C'est que, jusqu'au moment où l'accompagnant entre dans la boucle, l'entraîneur a entretenu avec son athlète une relation exclusive. Certains ont même avec lui une relation quasi paternelle, et quelquefois fusionnelle. Dans ces conditions, l'accompagnant, avec qui le protégé engage une relation également forte, peut être perçu comme un intrus. Pour ma part, j'exclus toute forme d'accompagnement à l'insu de l'entraîneur, et le travail s'accomplit à trois. L'entraîneur est informé du contenu des séances de travail, il est en général présent lors de la mise en application sur le terrain, les débriefings des séances et des compétitions lui sont communiqués. L'entraîneur est donc partie prenante du travail accompli, à l'exception de ce qui relève de l'intimité de l'athlète qui reste dans la confidence. Enfin, l'accompagnant doit se garder d'intervenir sur un plan technique même s'il a lui-même pratiqué, enseigné ou effectué des recherches sur le sport de l'athlète. L'équilibre d'une relation triangulaire, telle que celle qui se tisse entre un athlète, son entraîneur et l'accompagnant, nécessite que chacun reste à sa place. C'est à cette condition, lorsque chaque membre de ce trio a confiance en l'autre, qu'il adhère intellectuellement et émotionnellement au fonctionnement de ses compagnons de route, que le climat est propice au travail d'accompagnement.

Une fois ces préliminaires établis, l'accompagnement mental peut démarrer.

La quasi-totalité des méthodes de préparation mentale est de nature cognitivo-comportementale : comme leur nom l'indique, elles sont d'inspiration cognitiviste et sont censées jouer sur le comportement. Elles reposent sur l'hypothèse qu'un biais cognitif, tel un coin enfoncé dans un matériau compact et qui pénètre profondément dans sa structure, peut être introduit au sein des

processus mentaux afin d'en modifier le fonctionnement et de les faire évoluer favorablement. Tout « l'art » du préparateur consiste ainsi à trouver les biais cognitifs efficaces, les conditions favorables à leur introduction et la façon de les faire fonctionner.

Les biais cognitifs efficaces sont en priorité le langage et l'imagerie mentale. Ils sont utilisés pour maîtriser les émotions et réguler les niveaux de conscience.

Grâce au langage, l'athlète apprend à décrire ses émotions et ses états mentaux, à identifier les conditions dans lesquelles ils fonctionnent, à décrire la façon dont ils interviennent avant et pendant la compétition, à se remémorer et à revivre les compétitions où ils se sont manifestés et enfin à s'autosuggestionner pour les maîtriser.

« Il est indispensable de pouvoir verbaliser avec un préparateur mental ce que j'ai dans la tête. Ça permet de comprendre ce qui reste flou si je suis toute seule. » (Cécilia Berder)

Les athlètes qui n'ont pas été entraînés à effectuer ce travail d'explicitation et de contrôle de la pensée ont des difficultés à le faire et, lorsqu'ils y parviennent, la description verbale des processus mentaux ressentis au cours des situations vécues est d'une très grande pauvreté. Pour deux raisons essentiellement. Exprimer des sensations et des émotions nécessite un capital culturel et une maîtrise linguistique que beaucoup d'athlètes n'ont pas, et lorsqu'ils les maîtrisent, ils sont en peine de réussir à exprimer leurs ressentis s'ils n'ont pas été entraînés à le faire. Or c'est bien ce qui se passe généralement, à moins d'avoir été très tôt accompagné par un préparateur mental, si cet exercice est peu sollicité par l'entraîneur

avec qui l'expression du ressenti psychique reste souvent de l'ordre de l'anecdotique.

Alors, comment s'y prendre ?

Demander de verbaliser ne suffit pas et il faut accompagner cet acte en échangeant avec l'athlète pour l'éduquer. Cet exercice s'avère vite fastidieux et inopérant s'il fonctionne à vide et s'il est décontextualisé.

Les débriefings de compétition sont le moyen privilégié pour aider l'athlète à exprimer son ressenti. Cela demande un travail préalable mené à trois. À un moment où chacun prend la mesure des autres et clarifie ce sur quoi va reposer le travail de remédiation.

Ce travail consiste à passer au crible toutes les phases de la compétition, de l'arrivée sur le lieu de l'épreuve jusqu'à l'aboutissement de celle-ci. Ces phases font l'objet de questions et sont rassemblées dans un questionnaire[7] qui porte sur le ressenti psychologique avant et au cours de l'épreuve. L'athlète doit cerner au plus près son état mental aux moments clés de l'épreuve, l'existence ou non de pensées parasites, leur survenue, leur prise en charge et leur contrôle, la façon de gérer les interruptions (temps morts, mi-temps, interruption volontaire permise par le règlement…), les interactions avec l'entraîneur au cours de l'épreuve, l'évaluation du résultat atteint par rapport au résultat espéré, l'évaluation du comportement… Cette recension est effectuée par le biais de jugements portés sur une échelle de Likert[8] et de commentaires écrits : Comment a été vécue l'épreuve ? Quels enseignements peut-on en tirer ? Quelles sont les façons de remédier aux erreurs identifiées ? Quelle est la conduite à tenir pour les entraînements à venir ?

Le débriefing est ensuite réalisé à trois au cours de l'entraînement suivant la compétition. Les conclusions tirées orientent les

interventions à venir. Les effets de cette méthode jouent sur différents plans :

– Sur le plan psychologique, l'analyse rigoureuse et constructive de la compétition permet de dépasser le niveau émotionnel au profit d'une approche plus rationnelle. Ceci permet de traiter le niveau émotionnel de manière décrispée.

– Sur le plan cognitif, l'athlète apprend à identifier la relation entre son état mental et ses conséquences sur la performance. Il devient plus autonome dans sa capacité à prendre des décisions au cours de la compétition.

– Sur le plan affectif, le débriefing à trois – athlète, coach mental, entraîneur – facilite les relations et instaure un bon climat social. Il permet d'expliciter les stratégies de chacun et contribue à renforcer la confiance mutuelle.

Avec le temps, l'athlète apprend à caractériser son état mental et à identifier la façon dont ses mécanismes mentaux sont intervenus au cours de la compétition : Les a-t-il maîtrisés ? Contrôlés, lorsqu'ils étaient défaillants ? S'est-il ajusté aux événements critiques survenus au cours de la compétition ? Après une année de ce travail les athlètes utilisent un lexique plus riche, passant de 20-30 mots à 100-200 mots pour décrire leur état mental.

Progressivement, les sportifs qui font cet exercice deviennent plus responsables dans la conduite à tenir, se montrent plus réceptifs aux entraînements au cours desquels les enseignements de la compétition sont traduits en exercices destinés à améliorer leur comportement. Enfin, l'analyse continue des débriefings tout au long de l'année, et sur plusieurs années, rend compte de l'évolution de l'athlète et des progrès réalisés dans sa capacité tant à s'autoévaluer, qu'à identifier ce qui lui est nécessaire d'acquérir et à s'impliquer dans

l'entraînement. C'est de toute évidence dans les débriefings et les retours d'expérience que se forgent les victoires.

Le deuxième biais cognitif concerne l'imagerie mentale, encore appelée visualisation mentale, qui est la fonction par laquelle on se représente visuellement un objet ou une situation. Associée à des méthodes de relaxation, l'imagerie mentale facilite le contrôle émotionnel d'une situation vécue ou à venir, l'apprentissage de comportements complexes et la maîtrise de gestes techniques.

Bien qu'étant impalpables, les images mentales peuvent être finement décrites, sont perçues plus ou moins nettement selon l'expérience du pratiquant et peuvent être manipulées dans tous les plans comme le sont des objets réels. Grâce à l'imagerie mentale vous pouvez voir la maison que vous avez imaginée, entrer dans cette maison ou la survoler. Vous pouvez vous représenter un geste technique et vous imaginer en train de l'exécuter. Vous pouvez également revivre une situation vécue et la revivre à votre avantage. Soit en la revivant telle que vous l'avez vécue, si elle a été positive, de manière à la renforcer et à l'inscrire durablement dans votre mémoire. Soit en lui donnant une issue favorable, si vous l'avez vécue négativement, de manière à remplacer le souvenir traumatisant par un souvenir positif.

La génération d'images, leur représentation et leur manipulation mentale sont des opérations extrêmement complexes qui nécessitent un apprentissage long et progressif avant d'être maîtrisées et utilisées. Les athlètes habitués à le faire mettent moins de temps et démontrent plus de facilités à créer et à manipuler des images mentales. Les images mentales, évoquées seules ou en association avec le langage, sont utilisées pour canaliser les émotions, maîtriser les différents niveaux de conscience et permettent de

s'autosuggestionner efficacement, soit pour se désensibiliser aux émotions négatives, soit pour activer des émotions positives.

Ces outils seuls ne suffisent pas. Pour être efficace, la pratique mentale doit être effectuée dans un climat de grande disponibilité mentale qui consiste à se dépouiller de toutes les tracasseries et des préoccupations quotidiennes afin d'atteindre un éveil minimal, quasi méditatif[9]. Qualifié de *pleine conscience*, de *vacuité* ou de *présence ouverte*[10], cet état implique que l'esprit ne soit concentré sur aucun point précis tout en étant parfaitement clair, présent, vif et limpide. Cet exercice qui consiste à être exempt de pensées, sans les bloquer ou les empêcher de survenir, est difficile à maîtriser et demande un apprentissage long et régulier. Le *lâcher-prise* auquel il contribue est nécessaire non seulement au cours de l'exercice de la pratique mentale mais aussi au cours de la compétition. Il permet soit de faire le vide pendant une période prolongée, soit de couper momentanément, soit de laisser pleinement fonctionner les automatismes sensorimoteurs. L'apprentissage qui consiste à passer d'un état à l'autre facilite ce contrôle qui, chez les athlètes entraînés, relève, tant il est automatisé, de la commande « presse-bouton ».

« Le corps et le mental sont liés. Les douleurs, la fatigue résultent souvent des deux. Je n'ai pas réussi à les régler seul. J'ai appris à oublier tout ce qui se passe à l'extérieur et à mettre toute mon énergie mentale dans la balle. En faisant abstraction de l'environnement, je me suis libéré et je suis devenu plus fort. J'ai dû beaucoup travailler avec mon préparateur mental pour y parvenir. Respiration, visualisation, relâchement m'ont permis de repousser mes limites physiologiques sans empêcher mon mental de fonctionner. » (Grégory Gaultier)

Armé des outils nécessaires pour bricoler son psychisme, l'athlète peut ainsi le pénétrer afin de le façonner et de le contrôler pour maîtriser ses émotions, d'une part, et pour réguler ses niveaux de conscience, d'autre part. Ce travail constitue une première étape nécessaire à la mise en œuvre d'une méthode de préparation mentale proprement dite.

Vous pouvez vous y exercer, si vous êtes athlète, ou inciter votre athlète à le faire, si vous êtes entraîneur. Et lorsque vous le pouvez, faites-vous aider par un préparateur mental dûment formé.

Maîtriser ses émotions

Les champions ne sont pas des superhéros. Nous les croyons inoxydables et insensibles aux émotions négatives. Nous nous trompons. Ils sont plus proches de nous que nous le pensons. Tout au plus, ils maîtrisent mieux leurs émotions que certains d'entre nous.

« Des émotions qui m'ont abattue… il y en a eu plusieurs. Récemment, à la dernière coupe du monde par équipe. Je ne suis pas très bien, beaucoup trop tendue et crispée, au point de m'excuser auprès de l'équipe. Je suis dans un état d'exigence absolu. Je ne veux pas être touchée. À vouloir être parfaite, je suis un bloc de béton, sans souplesse, sans créativité. Un bloc ! Physiquement, mentalement. Et je retourne à mes vieux démons. Je veux combattre, un pied sur la piste un pied dehors, je me fais mal, je saigne, je n'accepte rien, je n'entends pas les consignes. Un bloc de béton ça n'a pas de sens, ça n'a pas de vie, et face à des adversaires de ce niveau, ça se fissure. C'est une vraie faute

professionnelle de ne pas avoir accepté mon état. Le match a été plié en cinq minutes. » (Cécilia Berder)

« J'ai eu des difficultés à gérer mes quatre premières finales de championnat du monde. Je ressentais trop de pression. Pour ma première finale, plus je m'approchais de la fin plus mon souffle était court, je ressentais une sorte d'asthme et un blocage dans ma poitrine. Il m'a été impossible de me libérer. Ça a été dur. J'ai compris qu'il fallait forger mon mental si je voulais gagner. Je l'ai fait avec mon préparateur mental. » (Grégory Gaultier)

« J'ai été abattue aux Jeux de Londres. Je rentre à terre, j'ai besoin de lâcher mes émotions, je me mets à genoux au milieu du parking pour disparaître… Mon entraîneur me demande si je me suis fait mal… Je ne sais pas combien de temps j'ai mis à m'en remettre. Certainement quelques mois. Mais c'est aussi des belles images de sport. Il n'y a pas que le moment sur le podium qui est beau. Après les Jeux, au lieu de me demander si je voulais continuer, mon préparateur mental m'a intelligemment demandé si j'avais fait le tour de la question, si je pensais encore faire mieux. Je n'ai pas douté. Ce moment compliqué m'a permis de préparer les Jeux de Rio et de gagner. » (Charline Picon)

Lorsque l'athlète est seul face à ses interrogations et qu'il est aux prises avec des émotions négatives, il lui faut interrompre une boucle qui tourne sur elle-même sans discontinuer et qui se nourrit de son propre mouvement. Les effets de l'émotion sont comparables à un virus qui, si on n'interrompt pas son fonctionnement, affaiblit l'organisme au risque de prendre une importance disproportionnée.

« J’ai mis du temps avant de comprendre pourquoi, pendant trois années consécutives, je n’arrivais pas à réussir un record du monde lors de ma première tentative. J’étais tétanisé par l’enjeu et je ne savais pas quelle en était la cause, car j’étais extrêmement prêt physiquement et mon niveau de préparation était excellent. Ce n’est que quelques années plus tard que j’ai compris que j’excluais toute possibilité d’échec. Pour maîtriser ma peur, j’essayais de me préparer au mieux afin de me persuader de ma réussite et de ne pas m’écouter. Je m’enfermais dans cette croyance, au point d’y croire dur comme fer, et, au final, dès que je me trouvais au moment de plonger, dans les quelques minutes qui précédaient cet instant, ce monde que je m’étais fabriqué et la bulle dans laquelle je m’étais enfermé explosaient littéralement. La vérité éclatait au grand jour face à celle de la mer et de l’instant. Je voyais alors comme une évidence que, même si je m’étais correctement entraîné, je n’avais aucune certitude, que ça pouvait bien se passer et que je pouvais échouer. Cela me mettait en état de conflit. C’était l’horreur totale au moment de plonger. La panique et trop de tension qui pompait mon oxygène. Je remontais en syncope. » (Guillaume Néry)

Pour y faire face, les athlètes mettent en œuvre des stratégies de *coping* – de faire face – qui, selon Lazarus[11], constituent l’ensemble des conduites comportementales et cognitives utilisées par une personne afin de gérer les demandes internes et externes d’une situation spécifique. Le coping peut être orienté sur la tâche (en ayant recours à l’imagerie mentale, à la relaxation, à l’autosuggestion ou en effectuant une analyse rationnelle de la situation), ou vers les émotions, et qui tendent à diminuer la pression ressentie. Ces conduites passent par le désengagement et la résignation (qui sont

des conduites d'évitement) ou vers la distraction (en prenant de la distance par rapport aux enjeux).

Gross[12] décrit un processus de coping en cinq étapes : sélection de la situation ou de l'élément perturbant ; modification mentale de la situation ; déploiement attentionnel envers des aspects spécifiques de la situation ; recadrage cognitif de la situation ; modulation de la réponse émotionnelle ou des comportements associés à la situation perturbante.

Dans tous les cas, la stratégie consiste à créer une brèche dans la boucle émotionnelle par l'intervention du cognitif et par l'intermédiaire du langage, dans le but de rationaliser la difficulté et d'être plus efficace.

On sous-estime fortement le rôle du langage alors qu'il constitue la pièce maîtresse sur laquelle il faut jouer pour se sortir d'une mauvaise passe. Le langage interne consiste soit en une forme de rationalisation de la pratique, soit en un moyen de s'autosuggestionner. Le langage externe est celui reçu de la part d'autrui. Dans les deux cas la manœuvre ne réussit que si le sportif est préparé à être éclairé par les mots, ce que l'on ne peut attendre d'un sportif non expérimenté, et qui nécessite une grande maturité.

C'est ce que décrit Guillaume Néry :

« C'est presque instinctivement, au cours d'une compétition, lorsque j'ai ressenti cette vague de peur monter, que je me suis parlé à moi-même de manière très honnête et très sincère. J'ai alors compris qu'il ne servait à rien de me mentir et qu'il me fallait garder une honnêteté totale. Il fallait que j'arrive à me dire : "Tu as tout fait pour réussir mais il n'y a que deux options : soit tu réussis, soit tu loupes, et la probabilité de l'un et de l'autre est la même. Tu as tout fait pour faire pencher la balance du côté de la réussite mais tu peux

échouer, et c'est comme ça ! Il faut l'accepter !" Lorsque je l'ai vraiment verbalisé et intellectualisé, je l'ai accepté et je n'ai plus échoué. J'ai alors réussi à apprécier cette petite tension et à la voir de manière beaucoup plus lucide. Cette peur de me louper et d'échouer ne s'était pas évaporée, elle était toujours là, mais à partir du moment où je l'avais totalement acceptée, je la vivais bien. Et à partir de cette prise de conscience, j'ai réussi à me servir de ces moments en me disant : "Profite, ce sont les meilleurs moments, ceux où tu te sens plus vivant." Ce doute face à la réussite ou l'échec, c'est ce qui fait le sel et la saveur de cette activité. Il m'a fallu un cheminement très personnel pour arriver à cette conclusion. » (Guillaume Néry)

Certes, ce que dit l'apnéiste semble, dans l'absolu, naturel, voire peu important. Rien n'est plus faux. Lorsque ces mots, aussi simples soient-ils, arrivent au bon moment, chez une personne mature confrontée à l'angoisse, ils sont capables de créer une brèche et d'interrompre les émotions négatives.

Ce sont encore des mots qui, cette fois-ci sans démarche rationnelle, ont calmé l'inquiétude et l'angoisse de l'apnéiste. Ceux prononcés par une personne de confiance, sorte de figure tutélaire que l'on est prêt à suivre parce que l'on croit en elle, parce qu'elle sait de quoi elle parle, parce qu'elle inspire confiance et, surtout, parce que l'on communique émotionnellement avec elle.

« Je n'ai pas eu l'impression d'entrer tout de suite dans la profondeur nécessaire pour trouver la confiance et la sérénité, et seuls le temps et la patience m'ont permis d'y pénétrer. J'ai pris du recul pendant une année, j'ai changé de discipline, j'ai lu beaucoup, pas forcément des bouquins de préparation mentale, mais des livres

qui m’ont ouvert sur le sens et sur la magie de la vie. Ce recul m’a permis d’être plus clairvoyant et plus lucide. Il y a aussi eu les mots de Natalia, lorsqu’elle était encore vivante. J’avais l’âge de son fils, un apnéiste de talent, Natalia m’avait pris en sympathie. Elle m’avait pris entre quatre yeux au cours d’une compétition, alors qu’elle voyait mon inquiétude et mon angoisse et m’avait demandé pourquoi j’avais peur : “Ce n’est pas important ce qui va se passer demain, elle me dit. Demain, c’est un jeu. Tu vas comprendre que dans la vie il n’y a que deux choses importantes : la naissance et la mort. Entre les deux, ce n’est qu’un jeu où il faut essayer de ne pas mourir.” Ces mots sont arrivés au bon moment, alors que j’étais dans ma démarche de prise ce recul, et sont venus mettre un point final à ma réflexion. Je comprenais enfin le sens de tout cela et je pouvais prendre le recul nécessaire. » (Guillaume Néry)

Ces réflexions prennent tout leur sens dans notre propos.

Elles montrent comment l’intelligence émotionnelle – soit la convergence de la cognition et des émotions – peut dégripper un psychisme malmené. Ce n’est pas le sens premier des mots qui importe – sinon une simple démonstration de la bonne façon de vivre une situation suffirait –, mais la transaction que les mots opèrent dans le psychisme. Il faut choisir les bons mots, certes, et qu’ils soient prononcés au bon moment, par une personne de confiance et, surtout, adressés à quelqu’un préparé à les recevoir.

Ces réflexions révèlent aussi comment les émotions négatives peuvent être combattues, en devenant un « sage », capable de prendre du recul sur soi-même, sur le sens de ses expériences, et, plus généralement, sur le sens de la vie. Afin de pouvoir dire, sans aucune ambiguïté possible : « Je fais ce que pour quoi je suis fait. »

Ce sont des processus de ce type qui interviennent au cours de la préparation mentale, et qui, au-delà de l'aspect instrumental primaire qui consiste à apprendre des routines mentales afin de colmater les brèches psychiques, doivent contribuer à révéler à l'athlète ce qu'il est vraiment, la nature de sa quête et les formes de son accomplissement. Soit tout ce qui contribue à la cohérence entre un être et les actions qu'il mène.

Ceci est d'autant plus nécessaire au haut niveau parce que la pression tend à faire passer la personne au second plan derrière le sportif.

C'est que nos champions sont des anxieux. C'est ainsi que ceux qui ont participé à ce livre se considèrent.

Lorsqu'ils[13] s'évaluent sur une échelle de Likert, allant de 1 (« Je ne suis pas anxieux ») à 7 (« Je suis très anxieux »), seuls trois d'entre eux se perçoivent comme non anxieux, cinq se disent très anxieux, tous les autres se considèrent comme étant anxieux. Généralement, leur sentiment d'être anxieux est ancien et profond, et il est intimement lié à leur personne. Bien qu'ils se disent toujours anxieux au moment de l'entretien, ils admettent avoir appris à combattre leur anxiété. Et certains, comme Charline Picon, parviennent à s'en servir à leur avantage.

« Je suis une anxieuse ; pas seulement dans le sport, mais dans la vie, c'est une de mes bases. Si je suis à la bourre avant une course ou si je casse quelque chose au dernier moment, ça augmente la pression, mais au final cette pression me convient. C'est dans ces conditions que j'ai fait mes plus belles courses en championnat du monde. Dans le sport, cette anxiété me permet de me remettre en question. Lorsqu'il n'y a pas eu de compétition pendant quelque temps, je suis tendue, soucieuse, j'ai besoin de me

prouver que je sais encore faire de la planche à voile. Ce n'est pas toujours agréable mais j'ai appris à faire avec ça. Jusqu'au jour où je me suis rendu compte que ce stress d'avant compétition était mon allié. J'en ai besoin. » (Charline Picon)

Ce commentaire illustre un principe important pour un préparateur mental qui est de ne pas vouloir transformer un athlète, quelle que soit sa typologie psychologique, en un superhéros inoxydable.

Un athlète qui consulte parce qu'il ressent des difficultés à maîtriser ses émotions est un athlète qui est parvenu là où il se trouve avec elles. Celles-ci constituent son patrimoine et son identité.

Il peut être tentant, et certains accompagnants franchissent le pas, de vouloir parer au plus pressé, sans tenir compte des ressorts profonds de l'athlète. Nous l'avons vu, le propre des techniques cognitivo-comportementales est d'être invasives et de pouvoir pénétrer très vite dans le psychisme de l'athlète. Cela peut être nécessaire lorsque l'athlète est en souffrance. Mais cela se produit rarement dans le cadre d'une préparation mentale sportive qui n'a pas de visée thérapeutique, et qui, dans ce cas, nécessite l'intervention d'un thérapeute dûment formé. Il faut donc prendre le temps de comprendre qui est cet athlète qui attend de son accompagnant qu'il l'aide à se débarrasser de ses freins pour être meilleur.

Pour aider un athlète à mieux gérer ses émotions, il convient d'attaquer le problème en profondeur, afin d'identifier son socle psychologique, et en surface, en le confrontant autrement à la réalité vécue en compétition. Bien des préparateurs mentaux, soucieux des résultats à court terme, ne font pas le détour par cette immersion en

profondeur, et rares sont les manuels de préparation mentale qui le préconisent. De quoi s'agit-il ?

Si l'on admet que le socle sur lequel une personne s'est construite détermine la façon dont elle gère les actes de la vie quotidienne, que ces actes soient sportifs ou non, il faut prioritairement comprendre ce qui, dans la construction de cette personne, vient entraver son accomplissement. Ainsi, la relation avec un athlète doit toujours démarrer par un – ou plusieurs – entretien au cours duquel il faut comprendre comment il s'est construit, quelle image il a de lui-même, quelle image se font de lui les personnes qui ont de l'importance pour lui, quel est son sentiment d'épanouissement ou de déséquilibre dans la vie et dans le sport, quelles sont ses motivations à faire du sport, comment il vit l'entraînement et les compétitions, quelle confiance il a en lui. Il faut essayer d'identifier son imaginaire au travers de ses émotions d'enfant, la façon dont il a vécu ses premiers contacts avec le sport, les personnes qui l'accompagnaient, sa relation à eux, l'importance du sport dans la famille, enfin les différentes étapes de sa vie sportive, ses relations avec ses partenaires, sa façon de gérer les victoires et les défaites, jusqu'au moment de notre rencontre.

Bien entendu, cette forme d'entretien est indispensable si la personne est en difficulté, mais pas seulement, et il faut l'étendre à tous les sportifs, car, outre les informations que l'on tire et dont on va se servir pour faire passer son message, ces moments de partage médiés par l'intelligence émotionnelle instaurent la confiance et facilitent la réceptivité.

Au cours de ces premiers échanges, il convient de ne pas oublier qu'un sportif ne mène pas sa barque tout seul, et qu'il est accompagné par un entraîneur ou un coach – littéralement celui qui fixe la direction et qui conduit l'attelage. Aussi, il est nécessaire d'identifier la nature de leur relation en croisant les réponses de

l'athlète avec celles de son entraîneur (également obtenues en entretien individuel). Il importe de comprendre ce qu'ils partagent, leurs valeurs, comment ils ont vécu leurs précédents succès et échecs, la façon dont ils les ont gérés et ce qu'ils en ont fait, ce que chacun attend de l'autre, les objectifs qu'ils se fixent et le potentiel qu'ils perçoivent dans l'autre, la confiance qui règne entre eux, leur façon d'exprimer et de vivre l'autorité, la marge de manœuvre de chacun dans les prises de décision.

Afin d'objectiver le plus possible les réponses et d'identifier leur évolution dans le temps, il est nécessaire de les quantifier, par exemple, sur une échelle de Likert. En demandant au sportif puis à son entraîneur quel est le sentiment de confiance envers l'autre sur une échelle allant de 1 (« Je ne lui fais pas confiance ») à 5 (« Je lui fais totalement confiance ») et, réciproquement, comment il se sent perçu par l'autre. Il faut alors croiser les réponses afin d'évaluer leur niveau de congruence ou de dissonance. Il arrive qu'apparaissent des oppositions. Celles-ci sont des sources de tensions qui augmentent la charge émotionnelle chez l'athlète et doivent être levées. Il n'est pas rare que la pression due à la dissonance avec l'entraîneur désorganise l'athlète au plus fort d'un match. L'un d'entre eux me confia avoir, du fait d'un différend avec son entraîneur, et qui portait seulement sur un aspect technique, littéralement explosé au moment de l'entrée en finale des jeux Olympiques.

Lorsque l'on soupçonne une dissonance, il faut confronter les points de vue, tout en prenant soin de respecter la confidentialité, au cours d'un débriefing à trois. Ce constat permet souvent de lever les mauvais compromis, toujours préjudiciables à l'harmonie du tandem, et de s'engager dans un consensus, qui est l'acceptation consentie du point de vue de l'autre. Le *consensus* est un véritable pacte et non un *compromis*, qui est une négociation où chacun fait une concession

plus ou moins consentie. Tels les compromis passés en politique qui ne durent que le temps de l'élection et qui se défont à la première difficulté. C'est lorsque les attentes et les moyens mis en œuvre de part et d'autre sont réciproques, et que le climat est favorable au consensus et au partage, que le succès de l'équipage est au rendez-vous.

La mise au jour du socle psychologique ne suffit pas seule à remédier au problème qu'il est censé provoquer, et il ne suffit pas de décrire, en le commentant, le fonctionnement de l'athlète pour qu'il en change. En effet, ce message aboutit difficilement car la personne s'est construite sur des bases nécessaires à son équilibre et qui reposent sur le problème en question. Et quand bien même y parviendrait-on, il est probable que le fait de mettre à nu ce qui a constitué son armure, et qui a déterminé la nature de son investissement dans le sport, aurait pour effet de le démotiver et d'entraîner son désinvestissement.

« Alors que je demandais à mon préparateur mental de m'aider à canaliser mon stress précompétitif, il m'a fait prendre conscience que le stress était mon carburant, et que, sans lui, ça fonctionne moins bien. L'erreur de sa part aurait été de faire diminuer cette pression. Il ne l'a pas fait. Il a vu juste. Ça a été très fort de sa part. Il m'avait dit avant les Jeux de Rio : "Plus tu sentiras la pression, mieux ça ira". et lorsque je l'ai testé, c'est ce qui s'est passé. Le premier jour où j'étais le plus stressée est le jour où j'ai gagné mes courses. Par la suite, j'ai été un peu moins stressée et j'ai été un peu moins bonne. Lorsque je suis sur ma planche, je suis focus sur ce que je fais, sur mes réglages, et mes sensations de stress disparaissent. Il faut que j'accepte cet état désagréable avant parce

qu’il me met en tension comme il faut. C’est un des paramètres les plus importants de mes performances. » (Charline Picon)

Si l’on ne peut procéder de manière radicale, il faut donc procéder par petites touches, en saisissant les moments favorables à la transmission. Il s’agit de toutes les occasions où l’on va pouvoir mettre en évidence les progrès réalisés, le plaisir éprouvé dans la pratique, l’accomplissement de soi.

Certains moments sont particulièrement favorables, tels ceux où l’on fixe les objectifs et les débriefings de compétition, parce que ces événements sont contextualisés – qu’ils préparent un événement à venir dont l’importance est majeure ou qu’ils fassent le point sur un événement passé. D’une manière générale, ces moments privilégiés sont insuffisamment pris en compte dans la pratique habituelle où l’athlète et l’entraîneur abordent essentiellement les questions techniques et se limitent souvent à une évaluation anecdotique et sommaire des questions de nature psychologique. Et c’est bien ces questions non résolues qui posent problème et qui jouent sur le mental.

C’est lorsque cette exploration est effectuée et que l’on commence à connaître qui est la personne qui vous a demandé de l’accompagner que peut véritablement s’engager la préparation mentale.

Il faut d’abord apprendre à l’athlète à « bricoler » son psychisme, à se relaxer pour se rendre disponible, à utiliser certains mécanismes de pensée tels que l’imagerie et la visualisation mentales, lui apprendre à décrire ses états en trouvant les mots appropriés afin d’explorer mentalement les épreuves passées et à se projeter dans celles à venir, à substituer aux pensées négatives et aux comportements inadaptés d’autres pensées et d’autres comportements efficaces, apprendre à mettre des mots sur les sensations.

Ainsi, les techniques de maîtrise des émotions reposent toutes sur l'hypothèse que les effets de celles-ci peuvent être atténués et, dans le meilleur des cas, effacés, et que leurs conséquences peuvent être modifiées. Qu'il est ainsi possible d'amplifier les émotions positives et d'atténuer les émotions négatives. Puisque l'on n'a pas directement accès aux émotions, un biais – cognitif, sous la forme du langage ou d'images – permet d'entrer dans une boucle fonctionnelle liant des émotions à des comportements afin d'en interrompre le fonctionnement, dans le cas d'émotions négatives, ou de l'amplifier, en cas d'émotions positives.

Il est nécessaire de préciser que ces principes ne sont pas fondés scientifiquement et qu'ils reposent sur des observations empiriques, ou d'usage. Prétendre le contraire relève, *a minima*, d'une naïveté et d'une méconnaissance de ce qu'est une démarche scientifique, et au pire, d'une mystification.

Réguler les niveaux de conscience

Pour gagner une compétition à un très haut niveau il faut être dans un état mental optimal qui n'a rien à voir avec l'état habituel. D'abord parce qu'il ne s'agit pas d'un seul état mais de plusieurs, chacun adapté à un moment de la compétition. Le paroxysme de ces états intervient après que les adversaires se sont tenus côte à côte sur une ligne de crête pendant plusieurs heures, au moment décisif qui marque la fin de la partie, où il leur faut encore hausser d'un ton leur psychisme pour vivre ce moment crucial. Chacun de ces états mentaux correspond à un niveau de conscience particulier que l'athlète doit réguler en continu.

« Avant d’entrer en piste, je me crée des stratégies qui sont des sortes de roues de secours. Je privilégie une façon de m’engager, vite ou lentement, de telle ou telle façon, parce que je sais que ça va déranger mon adversaire, et je mets mon corps en disponibilité pour l’accueillir. Ma préparation mentale est à ce moment corporelle, pour être en phase avec mon corps. C’est mon allié si je lui parle avec douceur mais il peut être redoutable si je le malmène. Et j’ai terriblement besoin de lui. Je ne dois pas le crisper, je dois le mouvoir avec douceur. J’ai donc visualisé mentalement mon engagement. Si ma stratégie est bonne, je continue et je soigne encore plus la précision. Car si on relâche un instant en pensant que cela va se faire tout seul, c’est contré de suite par l’adversaire ! Si la stratégie passe mal, je dois rechercher mentalement la façon de mettre mon corps en disponibilité pour retrouver le bon chemin. Je dois accepter cet état sans me gronder afin de ne pas me crisper, afin de retrouver de la fluidité et de l’adaptabilité. » (Cécilia Berder)

« La veille d’un match je découpe ma journée pour me mettre synchro avec le match. Tout est préparé : alimentation, jeu, vidéo, repérage du terrain, soins, repos, conditions climatiques, horaire… Je mets en place toutes mes routines. Également le matin du match. Lorsque le match approche, je me mets dans mon coin quarante minutes avant puis je mets en place toutes mes routines de match, physiques et mentales. Je visualise quelques coups très pointus de mon adversaire et comment je vais le contrer. Je me vois sur le terrain tonique et fluide. Cette mise en tension est nécessaire. Avec mon préparateur mental on a notamment travaillé le relâchement des finales et la gestion du *money-time*. Et comment rester dans ma bulle. » (Grégory Gaultier)

La nécessité de réguler très précisément les niveaux de conscience, afin de s'adapter aux contraintes des situations rencontrées, n'est pas propre aux sportifs. Nous le faisons habituellement, sans nous en rendre compte, au cours de tous les actes de la vie quotidienne.

Ainsi, lorsque nous conduisons une voiture, nous adaptons notre niveau de conscience selon notre connaissance du trajet, la fluidité de la circulation, les tâches que nous accomplissons en même temps, selon que l'on cherche sa route, que l'on discute avec un passager ou que l'on écoute la radio. Pour faire face, nous jouons sur deux paramètres de notre conscience qui sont la concentration, qui permet, en cas d'alerte, d'occulter ce qui n'est pas nécessaire au traitement de l'information, et l'attention, qui oriente notre traitement vers les seuls stimuli nécessaires à la prise de décision. Ces deux processus sont réglables en intensité selon les exigences de la situation : aléas pendant le parcours, urgence de l'information à traiter et vitesse de la voiture notamment. Notre habitude de conducteur est telle que si aucun aléa ne se présente, nous nous immergeons totalement dans la situation au point d'arriver à destination sans y avoir prêté attention, en « pilotage automatique ».

Les situations sportives sont à la fois cela et plus encore. Se jouant à un fil, au millième près, elles demandent une adaptation permanente et plus fine du niveau de conscience, car il n'est pas rare, dans certains sports, qu'il faille le modifier plusieurs fois en quelques secondes. Chaque sport présente ainsi des exigences auxquelles le psychisme doit répondre en s'ajustant au mieux. Les sportifs qui cumulent des exigences de vitesse et de précision et les sports qui se jouent point par point, tels que l'escrime, le golf, le tir ou le tennis, demandent une synchronisation parfaite entre la survenue des

différents événements et l'activation des processus mentaux. Beaucoup plus finement que nous ne pouvons l'imaginer.

Ainsi, deux spécialités en apparence identiques, que sont, en tir à la carabine, le double trap et le skeet, nécessitent, au-delà de l'aspect purement technique du maniement de l'arme, une régulation spécifique des processus mentaux en relation avec les contraintes de ces deux activités. En effet, dans le skeet, la trajectoire du plateau à atteindre est connue avant chaque tir, et l'incertitude est nulle, tandis que dans le double trap, la trajectoire du plateau est inconnue. Pour faire face à cette incertitude le tireur de double trap doit activer un état de conscience – identifiable par mesure directe du fonctionnement du cerveau – qui fait culminer son attention 300 millisecondes[14] après le départ du plateau. Cette activation est suivie par une série d'étapes : contrôle de la direction du plateau, décision, ajustement et tir, qui impliquent également des traitements et des niveaux de conscience différents de ceux impliqués en skeet, du fait que le tireur connaît à l'avance la nature de la trajectoire du plateau.

Bien entendu, ces tireurs n'ont ni appris à réguler leur niveau de conscience ni n'en ont conscience. Cette régulation est le produit des milliers de répétitions au cours desquelles le cerveau a appris à sélectionner le mode de fonctionnement le plus adapté aux contraintes de ces activités.

Quelques remarques s'imposent ici. En comparant des tireurs de différents niveaux, on constate que seuls les meilleurs dans leur spécialité maîtrisent ces comportements. Corollairement, si on n'acquiert pas ces comportements, on ne parvient pas au plus haut niveau. Enfin, de telles adaptations sont nécessaires dans tous les sports. La course au progrès rendant cet ajustement de plus en plus

fin, les vainqueurs sont, plus que jamais, ceux qui régulent le mieux leur état mental.

S'ajoute à ces exigences la nécessité de devoir faire fonctionner le système nerveux à des régimes encore plus élevés dans les phases finales des compétitions. Quelques exemples permettent de saisir la complexité de ces mécanismes.

Certains matchs de tennis qui durent plusieurs heures et comptent plusieurs milliers de balles échangées se jouent sur, au maximum, deux ou trois balles par set. Soit au total quelques minutes, dont quelques centièmes de seconde passés à un niveau extrême de conscience, et qui font la différence. Une chose est certaine : si des grands champions comme Federer, Nadal et Djokovic ont dominé et dominent encore outrageusement leurs adversaires (les Big3, comme on les surnomme, ont remporté 56 Grand Chelem, dont les 13 derniers), c'est parce qu'ils ont bataillé durant des heures de rang et échangé plusieurs milliers de balles pour gagner ces matchs importants. Mais statistiquement, c'est le plus souvent l'un des trois maîtres qui les gagne. Cette supériorité n'est pas à attribuer à leur technique, sinon ils remporteraient la partie plus tôt, mais à leur capacité à monter d'un cran sur les balles décisives en régulant, mieux que leur adversaire, leur niveau de conscience.

Autre exemple édifiant, au tir au pistolet, sur une cible située à 10 mètres, la tolérance angulaire pour faire un 10 est de 0,057 degré. Sachant qu'au 10 mètres un match dure 1 heure et compte 60 tirs, que le premier approche ou dépasse les 590 points et que les qualifiés pour la finale sont à 6-8 points d'écart, le plus mauvais des qualifiés aura, par rapport au premier, un écart angulaire cumulé inférieur à 0,6 degré. Quant à la finale, qui se joue à 8 qualifiés et sur 24 tirs, les trois premiers ne seront espacés que par une précision cumulée de 0,3 à 0,6 degré. Ces écarts sont encore plus infimes au tir au

25 mètres. Sachant que le corps humain comprend plus de 200 articulations et que chacune possède de 1 à 3 degrés de liberté, la coordination de l'ensemble, à moins d'un degré d'angle près, laisse pantois.

De toute évidence, dans les sports cumulant des exigences de vitesse, de précision et quelquefois de force, comme le golf, la différence ne se joue pas que sur la technique pure, que tous les finalistes possèdent à un niveau quasi équivalent, mais, de manière prépondérante, sur les processus mentaux.

Ces adaptations paraissent phénoménales et hors du commun. Pourtant, elles sont de même nature que les tout aussi phénoménales adaptations observées dans le règne animal. À une nuance près, mais qui est capitale. Le fou de Bassan, le guépard ou le caméléon, pour ne citer que ceux qui fondent sur leur proie avec une extrême précision à des vitesses vertigineuses, ne font qu'exploiter des adaptations auxquelles leurs ancêtres ont dû leur survie pour échapper à leurs prédateurs, ou qu'ils ont développées en tant que prédateurs eux-mêmes, et dont ils ont hérité. De telles adaptations à l'environnement existent chez les individus hyperspécialisés que sont les champions, mais elles ne prennent que quelques années pour être acquises et, bien sûr, ne sont pas transmises à leur descendance.

Mais alors, sachant que ces adaptations sont automatiques, et donc non accessibles à la conscience, et qu'elles sont le produit d'un apprentissage par l'action qui procède par tâtonnements, et donc également sans intervention – ou quasiment – de la conscience, est-il raisonnable de vouloir enseigner ce qui relève d'une adaptation aussi exceptionnelle ? Assurément.

La grande difficulté pour y parvenir tient au fait que ces états mentaux sont non conscients et donc non exprimables. Généralement, l'athlète apprend seul à les maîtriser car l'entraîneur

intervient peu sur ces acquisitions, ou considérablement moins que pour éduquer techniquement. Et pour cause, s'il est naturel de décrire ou de démontrer un geste à réaliser, il est quasiment impossible de décrire un état mental et encore moins une émotion.

Vous pouvez observer le coup droit de Federer et peut-être vous en approcher au bout de quelques milliers de répétitions, mais vous ne reproduirez jamais ce qui se passe dans la tête du champion lorsqu'il joue une balle décisive, parce que les processus psychologiques mis en œuvre sont impénétrables. Vous savez juste que Federer gagne le plus souvent ces balles qu'il ne les perd, même contre un joueur classé dans le top 10, et vous aurez beau reproduire ses mimiques, ses instants de pause et vous relâcher comme il semble le faire juste avant l'échange, vous avez peu de chances d'y parvenir… ou alors vous pouvez espérer entrer dans le top 10, et, qui sait, battre Federer !

Pour maîtriser ces états, il convient d'introduire des biais cognitifs, sous forme d'instruction et d'intention d'action, accompagnées de manœuvres à base de respiration, de visualisation mentale et de mise en disponibilité mentale. Cette association de processus physiologiques et psychologiques est mise en mémoire par l'athlète sous la forme de routines[15]. Une fois maîtrisées, ces routines deviennent des automatismes cognitifs. Le cerveau étant entraînable, il est capable de déclencher la routine dès que le contexte[16] le requiert. Leur activation nécessite très peu d'effort, ne consomme pas de ressources attentionnelles et l'enchaînement des différentes séquences physiologiques et psychologiques qui les composent se déroule de manière automatique.

« Il faut savoir aller chercher différentes routines avant d'accomplir une performance. Le mental, comme le physique, doit

s’échauffer ; ce que les jeunes grimpeurs ne font pas toujours. Plus on utilise ces routines plus elles arrivent facilement, et lorsqu’elles sont bien intégrées, elles s’activent automatiquement en fonction des demandes et des contraintes que l’on rencontre. » (François Legrand)

Enfin, la mobilisation de l’attention sur la routine a pour effet de délester l’instant vécu de tout ou partie de sa charge émotionnelle, ce que maîtrise parfaitement Cécilia Berder.

« Je pratique le dialogue interne. Ça me fait énormément de bien d’écouter les différentes entités qui parlent en moi. J’associe ce dialogue à des techniques corporelles de respiration et de relâchement. Je travaille aussi sur le tempo, qui consiste à se préparer correctement pour engager une action. Je l’utilise en match, un peu comme un toréador qui est capable de maîtriser la notion de temps avant d’agir. Par exemple, lorsque je me mets en garde trop rapidement, je peux me dire : “Ah oui, t’es prête, tu veux en découdre, mais tu peux prendre le temps, 3 secondes, tu le mérites ! Un instant monsieur l’arbitre, une petite gêne dans l’œil… Et hop, tu prends le temps.” Il faut être actrice quelquefois. C’est aussi une forme de respect envers soi : “Tu as travaillé, respecte-toi ! ne subis pas la commande de l’arbitre si tu n’es pas prête. Remets ta chaussette, prends le temps de te relacer et, lorsque tu es prête, c’est toi qui décide.” » (Cécilia Berder)

Une fois apprises et répétées dans les conditions aussi proches que possible de la compétition, ces routines sont redoutablement efficaces.

Hormis le travail effectué sous la conduite d'un préparateur mental, force est de constater que ces automatismes cognitifs sont rarement travaillés en tant que tels et sont plus le produit de la pratique régulière d'un sport que le résultat d'une intention délibérée de les acquérir. Et cela même dans des sports où ces processus jouent de façon capitale, tels que les sports d'adresse pure et ceux de vitesse/précision.

Dans ces sports, l'état mental optimal doit être installé au millième de seconde près pour être synchronisé avec le signal impératif – l'action de l'adversaire, le coup de starter, l'apparition d'une cible… – pour être efficace, et l'action qui en découle ne dure jamais plus d'une seconde.

Pour jouer sur ces processus, il faut commencer par identifier les différentes phases qui se déroulent pendant une compétition, du moment d'entrée dans la chambre d'appel ou de l'arrivée sur le lieu de la compétition, jusqu'au démarrage de l'épreuve. Puis, au cours de celle-ci, les différents événements standardisés qui se produisent. Il importe de décrire, aussi finement que possible, pour chaque événement, ou micro-événement, les modalités de concentration et d'attention nécessaires. Enfin, traduire ces modalités en termes d'intensité et de régulation des niveaux de conscience pour chacune de ces phases.

Par exemple, pour une épreuve de tir au pistolet de précision, on identifie pas moins de huit phases distinctes entre deux tirs successifs : contrôle du résultat du tir, confrontation à l'évaluation personnelle et au ressenti, ajustement mental de la correction (si nécessaire) et mise en mémoire de travail, vide mental, reprise en concentration, augmentation du focus attentionnel, vacuité, tir. L'enjeu consiste à identifier, pour chacune de ces phases, le niveau de conscience qui convient et à trouver les exercices qui permettent de

les maîtriser. Il faut alors identifier les routines mentales capables d'installer le niveau de conscience optimal, puis les mettre en œuvre, d'abord mentalement, puis en situation. Au cours de la mise en situation, on demandera au tireur de préciser sur une échelle de Likert (de 1 à 5) son sentiment d'avoir atteint ou non l'intention mentale qu'il s'est donnée (qui a fait l'objet du travail en salle), son confort ou non dans la réalisation de l'exercice. Ces évaluations seront confrontées au résultat réel du tir.

Vous pensez probablement, que vous soyez athlète ou entraîneur, que ces procédures sont bien trop complexes et que vous n'avez pas les compétences nécessaires pour vous y risquer. Détrompez-vous. Il faut les prendre en tant que démarches à mettre en œuvre et pas en tant que « recettes » à appliquer.

Comme je l'ai dit précédemment, commencez par identifier les différentes phases qui concernent votre sport, puis le niveau d'activation optimal au cours de chaque phase, imaginez la routine qui satisfait aux contraintes de chaque phase, répétez-la mentalement. Évaluez votre capacité à la mettre en place en situation, la sensation de confort ou d'inconfort perçue, le résultat évalué ou chiffré de l'essai. Reproduisez l'exercice, encore et encore, tâtonnez, votre système nerveux fera le reste.

C'est ainsi qu'ont procédé la plupart des grands champions qui n'ont pas bénéficié d'un accompagnement psychologique, en développant seuls et intuitivement cette démarche sans laquelle ils n'auraient pas aussi bien réussi.

« J'ai compris que contrôler mon psychisme était nécessaire, parce que, même si je m'entraînais beaucoup et que je progressais rapidement, je ne réussissais pas à la mesure de mon potentiel en compétition. Je m'en rendais compte et j'ai compris que c'était de

l'ordre du mental. J'en ai discuté avec d'autres grimpeurs que je percevais comme étant très ouverts à ces questions. J'ai construit ma propre méthode à partir de ces rencontres, faite d'un travail de visualisation, de perception corporelle, de respiration, afin d'être dans le bon état mental avant la grimpe et pendant. Ça m'a beaucoup aidé et les résultats ont été probants. J'ai passé un cap et ça s'est maintenu. » (François Legrand)

Certes, un préparateur mental correctement formé vous conduira plus sûrement, plus rapidement et plus efficacement sur la voie de la découverte du contrôle de votre psychisme. Mais si vous n'êtes pas accompagné, entrez dans une attitude de recherche et ne vous privez pas d'expérimenter vous-même.

1. Une grande variété de professionnels « psy », diversement qualifiés et habilités, prennent en charge la psychologie des sportifs : psychologue du sport, préparateur mental, coach mental, intervenant en psychologie du sport. Pour ne pas entrer dans le labyrinthe des formations et des habilitations, j'opte pour le terme d'« accompagnant » en psychologie du sport.

2. L'Italien Ferrucio Antonelli et le Français Georges Riou furent à l'initiative de la création, de l'*International Society of Sport Psychology* (ISSP). La revue *International Journal of Sport Psychology* (IJSP), émanation de l'ISSP, sera éditée en français et en anglais. En 1992, l'ISSP décidera de publier IJSP exclusivement en anglais, le français ne subsistant qu'en résumé des articles. Il disparaîtra en 1996.

3. La Société française de psychologie du sport (www.sfpsport.fr) est la société savante qui représente les chercheurs, les formateurs et les intervenants en psychologie du sport.

4. www.sfpsport.fr/accreditation.html.

5. Ghani Yalouz, vice-champion olympique de lutte gréco-romaine à Atlanta, devenu directeur des équipes de France de lutte, puis directeur technique national de lutte et d'athlétisme, est l'actuel directeur général de l'INSEP. Voir *Le Monde*, 20 janvier 2020.

6. Les qualifications de coach mental, préparateur mental, psychologue du sport n'existent pas dans le Répertoire national de la certification professionnelle (RNCP). Le RNCP a pour objet de tenir à la disposition des actifs, des entreprises et des acteurs de la formation professionnelle et de l'emploi une information constamment à jour sur les diplômes et les titres à finalité professionnelle ainsi que sur les certificats de qualification professionnelle

figurant sur les listes établies par les commissions paritaires nationales de l'emploi des branches professionnelles.

7. Ces questionnaires, accessibles *via* l'application Google formulaire (www.google.fr/intl/fr/forms/about/), sont utilisables à l'aide d'un smartphone et remplis par l'athlète sur le lieu même de la compétition, le plus rapidement possible après celle-ci. Ils peuvent être transmis automatiquement à l'accompagnant ainsi qu'à l'entraîneur. Un mode d'archivage permet de visualiser et de quantifier les questionnaires sur une période mensuelle, annuelle ou pluriannuelle, ou par type d'épreuve, fournissant une image dynamique de l'évolution des processus mentaux au cours du temps.

8. L'échelle de Likert est une échelle subjective utilisée pour évaluer un sentiment, une perception ou un état psychologique. La personne exprime celui-ci sur une échelle présentant un nombre de paliers impairs (5 ou 7 généralement). Par exemple : « Exprimez vos motivations pour le succès et pour l'accomplissement de vous-même sur une échelle en 7 points, allant de 1 ("Je ne suis pas du tout motivé par le succès") à 7 ("Je ne suis motivé que par le succès"). Ou : évaluez la façon dont vous avez maîtrisé la consigne. Ou encore : évaluez votre impression d'aisance en appliquant la consigne. »

9. De tradition orientale, la méditation de pleine conscience est un entraînement psychocorporel qui vise à développer notre aptitude à porter notre attention de façon intentionnelle, non jugeante et bienveillante sur notre expérience présente.

10. Matthieu Ricard et Wolf Singer, *Cerveau et méditation*, Paris, Allary, 2016, p. 79.

11. Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation*, New York, Oxford University Press, 1991.

12. James J. Gross, « The Emerging Field of Emotion: An Integrative Review », *Review of General Psychology*, vol. 2, 1998, p. 271-299.

13. Jean-Charles Trouabal et Bruno Marie-Rose n'ont pas participé à ce questionnaire.

14. Cela correspond à une l'onde P300, produite par le système nerveux central, qui se produit 300 microsecondes après le déclenchement du signal impératif, et qui est concomitante à un pic attentionnel.

15. Une routine est une série d'opérations automatisées permettant de faire face à des moments clés caractéristiques du sport pratiqué ou à l'apparition d'états jugés néfastes. Tous les sports présentent des moments clés. Les temps morts en font, par exemple, partie. Ils impliquent de sortir du match, de se déconnecter un court instant, de se mobiliser pour prendre une décision ou d'écouter un conseil, de se réengager dans le match. Les sports les plus codifiés présentent de très nombreux moments clés. Les tirs de précision (tir aux armes à feu ou tir à l'arc) nécessitent différents niveaux de conscience, allant de la vacuité (après un tir) à une activation intense au moment du réengagement de l'attention. Chacun de ces moments implique un état de conscience particulier que la routine est chargée d'automatiser. Une routine implique au moins trois états distincts : sortir mentalement de l'épreuve en cours, engager la routine, reprendre mentalement l'épreuve. Les routines servent également à contrôler les états émotionnels non désirés. Elles combinent généralement de l'autosuggestion et/ou de l'imagerie mentale associées à des manœuvres respiratoires et de détente musculaire. Il n'y a pas de routine type, si ce n'est des principes de fonctionnement.

C’est l’athlète lui-même, accompagné du préparateur mental, qui élabore ses routines. D’abord hors du terrain, puis en situation d’entraînement, avant de les appliquer en match. De même, c’est l’athlète lui-même qui juge de l’efficacité des routines, de la nécessité de les améliorer ou d’en changer. Une fois automatisées, les routines peuvent être exécutées efficacement, en un temps minimal, sans charger attentionnellement l’athlète. Une routine bien maîtrisée se déroule quasi automatiquement et sans effort ; l’athlète se limitant à engager la routine et à en sortir afin de revenir à la compétition.

16. L’effet de contexte joue négativement ou positivement sur le déclenchement des états mentaux selon que le contexte est favorable ou défavorable. Lorsque le contexte est défavorable, les émotions négatives sont activées, accompagnées de leur cortège de conséquences dévastatrices. Et, inversement, lorsque le contexte est positif. L’entraînabilité du système nerveux permet, *via* l’intervention des routines apprises, de générer quasi automatiquement la procédure de faire-face adaptée à la situation présente.

4

Être boosté par ses émotions

Si je vous demandais quels sont selon vous les événements où les émotions sont particulièrement fortes dans le sport, vous évoqueriez tout d'abord le moment de la victoire. Peut-être visualisez-vous l'un de ces moments : podium, médaille, montée des couleurs, hymne national, larmes aux yeux, bras levés au ciel, applaudissements… Peut-être penserez-vous aussi à l'anéantissement de la défaite. Certes, ces émotions sont uniques et vous vous les rappelez précisément parce que vous les avez éprouvées, si vous êtes un champion, ou parce que vous les avez partagées, si vous êtes spectateur. Certes, ces émotions jouent un rôle déterminant dans la poursuite de votre carrière d'athlète et, dans une moindre mesure, dans votre assiduité de spectateur. Pourtant, ces émotions ne concernent que l'aspect visible d'un ensemble de processus qui ont eu lieu antérieurement, pendant la compétition. Celui que vous avez imaginé montant sur le podium ou terrassé par l'échec y a été confronté et en est ressorti vainqueur ou vaincu, selon qu'il les a dominés ou qu'il a été terrassé par eux.

Lorsque l'on demande à des champions quelles ont été leurs plus fortes émotions, ils évoquent certes leur victoire pour leur titre suprême, mais, très vite, ils passent aux émotions ressenties pendant

la compétition. Car c'est là que tout se joue. D'abord dans leurs corps, où l'émotion est une affaire de sensation. Ensuite dans leurs têtes, où ils sont anéantis ou transcendés par elles.

« Mes émotions sont toujours liées à l'humain et pas trop à la couleur du métal. » (Jérémie Azou)

« Mon sport, le copilotage, c'est un partage d'émotion qui crée une relation privilégiée dans la voiture. Ce partage et le climat qu'il produit décuplent les capacités de chacun. Lorsque tout a été bien préparé, bien calculé et qu'il n'y a pas d'improvisation, on sait que ça va bien se passer. Grâce à l'émotion qui a été créée dans la voiture on peut tendre vers les limites, voire les dépasser. » (Mathieu Baumel)

« J'ai connu des émotions assez incroyables, des émotions de dingue. Plus que toutes, deux courses me reviennent en mémoire, où mes émotions ont été phénoménales. Comme en 2009, la Nord-Est des Courtes dans le bassin d'Argentières, une pente mythique, un long couloir de 1 000 mètres extrêmement raide, une pente à cinquante degrés que j'ai la chance de skier dans des conditions parfaites. C'est tout ce que j'aime dans le ski. Une neige parfaite, tout en haut d'une grande pente que je skie comme je l'ai imaginé. La ligne idéale, le truc dont tu vas rêver la nuit. Lever de soleil à cinq heures du matin et, au moment où je m'élance, c'est complètement fou. » (Aurélien Ducroz)

Les émotions excitent et dopent. « Tu te rends compte pourquoi tu fais ça », dit Aurélien Ducroz.

« J’ai eu très récemment, une autre folle émotion en descendant La Verte à Chamonix, un sommet mythique à plus de 4 000 mètres, de l’alpinisme pour monter là-haut. J’avais le sentiment dingue de me trouver sur le sommet que je voyais enfant de ma fenêtre, parce qu’il existe plein d’histoires dessus, un mix alpinisme-glisse, de vraies belles sensations. Un plaisir dingue. Tu te rends compte pourquoi tu fais ça. Il n’y a pas d’enjeu, pas de compétition, tu le fais parce que c’est beau. » (Aurélien Ducroz)

C’est que les émotions se manifestent sous plusieurs formes, et pas seulement par la pensée.

Les formes des émotions

Les émotions sont le plus souvent perçues négativement. Ouvrez un livre de psychologie du sport ou de préparation mentale au chapitre émotion, et vous y trouverez surtout ce qui permet de les canaliser, de les domestiquer et de les maîtriser. C’est principalement lorsque les sportifs sont terrassés par elles, notamment sous l’effet du doute, de la perte de confiance ou de la pression due à l’enjeu, que l’on s’y intéresse. C’est bien là l’essentiel ! pensez-vous. Certes, mais à ne considérer que l’essentiel on fait l’impasse sur un rôle tout aussi important des émotions qui concerne leur caractère adaptatif. En effet, les émotions positives sont celles qui font avancer et qui permettent de se transcender. Il faut jouer avec elles, pour atteindre le meilleur de l’athlète, et s’en servir, lorsqu’il est en difficulté, pour le ramener vers des valeurs sûres : désir, plaisir, joie de faire.

Car les émotions sont avant tout source de plaisir. La relation entre les émotions, la passion, le désir et le plaisir est circulaire. En

s'autoalimentant, chaque élément entraîne les autres et génère le renforcement du processus. Ainsi le désir et le plaisir fournissent le carburant nécessaire à l'engagement dans une direction donnée et à la poursuite de cet engagement tout au long de la carrière. Car une chose est certaine : l'émotion – du latin *emovere*, signifiant l'acte d'aller – crée le mouvement, c'est-à-dire l'action.

Que les émotions soient contrariées, et le mouvement s'altère, qu'elles soient empêchées, et il s'interrompt. Il est important de le savoir pour ceux qui accompagnent les athlètes – entraîneurs, coachs, préparateurs… – qui doivent sans cesse veiller à ce que leur volonté de réussite ne soit pas contrariée par une atonie émotionnelle. D'où l'intérêt de connaître intimement l'athlète pour comprendre son fonctionnement.

Cet exercice est plus difficile qu'il ne paraît car les émotions peuvent prendre plusieurs formes.

Les émotions liées à la psyché

Les émotions liées à la psyché concernent les manifestations conscientes et inconscientes de la personnalité de l'individu. Ce sont les plus profondes. De l'ordre de l'absolu, elles tendent vers l'idéal de vie, les valeurs familiales, morales, sociales, le partage et les projections sur soi-même, qui sont fonction de l'histoire de la personne.

Il y a bien sûr les émotions associées à l'accomplissement de soi et qui permettent de se dépasser.

« L'émotion c'est juste l'envie d'aller chercher au plus profond de moi-même, au-delà de mes limitations, au-delà de ce que j'ai l'habitude de faire, comme le font les héros en temps de guerre.

Quelque chose qui va au-delà d'eux-mêmes, qui est porté aussi par tous ceux qui attendent ça de nous, et qui permet d'aller chercher des ressources inexplorées. » (Jérémie Mion)

Ces émotions s'expriment une fois le projet abouti, parce qu'il justifie tous les sacrifices endurés. Lorsque l'athlète arrive au sommet de l'Olympe, toute l'énergie employée pour y parvenir s'échappe à flots.

« Ma plus forte émotion, c'est probablement ma victoire aux championnats du monde, en 2017. J'en ai la chair de poule en en parlant. Parce que j'étais attendue et que je l'avais voulue. Je m'étais préparée mentalement en me disant : "Je la veux, personne n'aura ta place." Et cette course s'est déroulée comme je l'avais imaginée. » (Tessa Worley)

Rares sont les champions égocentriques au point de savourer seuls le moment de leur victoire. Ils savent ce qu'ils doivent à ceux qui les ont accompagnés : parents, entraîneur, coach… La plupart sont dans la transmission. Les émotions sont amplifiées lorsqu'on ne les goûte pas seul.

« Ma plus grande émotion ! Les Jeux ! Il n'y a rien de plus fort. Mon corps sanglotait de partout, je ressentais quelque chose de phénoménal. Le partage avec mon entraîneur, puis la recherche de ma famille avec qui je voulais partager au plus vite, puis le podium sur lequel je me mets à chanter en me disant que c'est cool. Puis tout d'un coup, l'émotion m'a rattrapée et je me suis mise à sangloter. » (Charline Picon)

Certains s'inscrivent dans une lignée familiale, le plus souvent pour poursuivre la route tracée par un prédécesseur, quelquefois pour réparer une blessure.

« Un des facteurs de ma motivation a été de faire ce que ma grand-mère aurait voulu faire et qu'elle n'avait pu faire. Je pense qu'il y a eu une forme de devoir envers elle et j'ai éprouvé une responsabilité à faire ce que mes moyens me permettaient de faire alors qu'elle-même n'avait pas pu. Je me suis senti investi de cette mission, par respect pour elle. Je l'ai souvent questionnée, elle m'avait parlé de son désir de faire du sport et de devenir professeur d'EPS. Ce qu'elle ne put réaliser du fait de son milieu social. J'y ai été sensible. Le sentiment de mission vis-à-vis d'elle a pu être une pression, mais je n'ai pas forcément ressenti ça comme un fardeau. Plutôt comme une mission. » (Jérémie Azou)

D'autres s'inscrivent dans une lignée sociale, pour partager l'esprit de la communauté ou du clan, ou pour réparer, lorsque sa communauté ou son clan a subi un préjudice.

« Les émotions des rencontres que j'ai eues dans la famille paralympique m'ont beaucoup apporté. Le fait d'être porte-drapeau aux Jeux de Londres m'a fait beaucoup découvrir sur les êtres et fut une source d'émotions très particulières. » (Damien Seguin)

On n'imagine pas combien le désir de réparation nourrit la rage de vaincre, pas plus qu'on n'imagine combien la nécessité de partager avec ceux que l'on aime, présents ou disparus, surtout lorsqu'ils souffrent ou ont souffert, nourrit l'imaginaire et est source d'émotions. Beaucoup de ceux qui ont connu la réussite sociale – en

général et dans le sport – ont été mus par le désir d'offrir et de réparer. Au moment de monter sur le podium, ils tendent leur victoire à ceux qu'ils aiment.

Ainsi, les émotions liées à la psyché puisent au plus profond des êtres. Elles sont l'expression de leur accomplissement personnel et de leurs valeurs. Ce sont de saines émotions qu'il faut entretenir, car elles poussent à se dépasser tout en ne présentant pas le danger d'être addictives. Elles entretiennent le désir de s'accomplir et de se battre pour atteindre ses objectifs sans anéantir si l'on n'y parvient pas.

Les émotions liées au corps

Les émotions associées au corps sont en relation avec les sensations et la maîtrise du geste. Elles sont liées à l'espace, au temps et au mouvement : vitesse, coordination, fluidité, équilibre, précision. Il y a de la sensation à ressentir le mouvement et de l'émotion à le contrôler.

Ces sensations ne passent pas par la conscience. Elles s'éprouvent par le mouvement et résultent des informations fournies par les nombreux récepteurs sensitifs des systèmes somatosensoriel, visuel, labyrinthique. Le système somatosensoriel projette directement au niveau du système limbique, qui est impliqué dans le traitement des émotions. Ainsi, les sensations liées au mouvement sont incorporées.

« Des émotions m'ont transcendé… Des sensations de l'enfance… Des sensations de course, quelque chose d'éphémère, quelques seconde, mais qui laissent une trace. C'est cela qui m'a passionné. Le cerveau est tellement bombardé d'informations et l'on entre dans un espace-temps différent. Une vie intense se déploie en

quelques fractions de seconde. Ce n’est pas de l’imagination, mais du vécu ; si intensément. » (Stéphane Diagana)

« Je suis toujours à la recherche de ce sentiment de liberté que j’éprouve dans la sensation de glisse, de pression, d’accélération, de puissance. » (Tessa Worley)

Le sportif de haut niveau est un jouisseur du mouvement et sa jouissance est inscrite dans sa chair. Pour la satisfaire, il lui faut sa « dose » et, à quelques moments miraculeux, lorsque la tempête fait rage dehors mais que sous le crâne la sérénité est sans faille, retrouver l’émotion extrême qui se joue au cœur du mouvement.

« Ces sensations se jouent sur quelques appuis qui laissent une impression, des nuances et une précision incroyables. Lors de la finale des championnats du monde j’entends les pas des autres concurrents qui frappent la piste et qui se rapprochent. J’ai le sentiment que je tire sur le manche d’un avion mais que je ne peux rien faire, les pas se rapprochent encore, j’en entends un qui touche une haie, et brusquement, sur un appui, tout se joue au contact du sol. J’appuie plus fort, il en reste, la décélération s’arrête, la victoire redevient possible, une modification soudaine de l’espace-temps, une acuité des sens que probablement seuls ces instants rendent possible, parce que l’on est dans un état de conscience modifié. » (Stéphane Diagana)

C’est probablement lorsque les émotions sont liées au mouvement et produites par lui qu’elles sont les plus intenses. Parce qu’elles sont primaires et viscérales, elles produisent toujours de la jouissance, quelquefois de l’extase, une forme d’orgasme qui décuple le plaisir et

qui entretient le désir de toujours recommencer. Au point, comme le dit Stéphane Diagana, de pratiquer l'athlétisme pour vivre ces sensations.

Les émotions liées à la communication et au partage

C'est sans doute dans les sports collectifs que les émotions atteignent les plus hauts sommets et qu'un brin de folie contagieuse s'empare de tous, sur le terrain et dans les tribunes.

« Gagner en individuel amène une satisfaction personnelle, mais gagner en collectif amène quelque chose d'autre, de plus puissant, et qui repose sur le partage. Ce qui s'y passe émotionnellement dépasse ce qui se passe en individuel. » (Fabien Gilot)

« C'est le partage d'émotion qui crée une relation privilégiée dans la voiture. Le climat qu'il produit décuple les capacités de chacun, permet d'aller au plus près des limites, et, quelquefois même, de les dépasser. Parce que l'on sait que ça va bien se passer, tout simplement. Le partage d'émotion est pour une grande part dans notre réussite. Après tant d'expériences avec de nombreux pilotes, je n'ai connu ce partage d'émotion qu'avec Nasser al Attiyah[1], avec qui je cours actuellement. » (Mathieu Baumel)

« J'étais moins sensible au partage lorsque j'étais plus jeune. J'étais plus centré sur moi et sur ma performance. Avec le temps, le partage est devenu quelque chose de primordial. J'aime partager

ces émotions phénoménales avec ma famille et avec mes partenaires sur le terrain. » (Nikola Karabatic)

Ce partage d'émotion est l'un des manques les plus cruels ressentis par les anciens champions. C'est grâce à lui que l'équipe se perche sur un même nuage pour vivre un moment de grâce où les forces de chacun, parce qu'elles se nourrissent des émotions des autres, sont décuplées. Les rêves les plus fous sont de mise lorsque tous éprouvent une même ivresse qui mène à la victoire. Cette montée d'énergie est progressive et enfle à mesure que le scénario de la pièce se déroule, puis, à un moment, le frisson devient transe, déborde de l'arène et monte à l'assaut des gradins. La fièvre devient collective, pénètre les corps et transporte les âmes.

« J'ai connu deux matchs en équipe de France où l'équipe fonctionnait à merveille, autant humainement que techniquement. C'était contre l'Angleterre, en 2018, où l'on ne gagne que d'un point et où l'on remporte le Grand Chelem. On était heureuses d'être ensemble. Un moment de grâce, en parfaite union avec le public, et soudées avec lui. On était dix-huit mille sur le terrain. C'était impressionnant, incroyable […]. Ces moments où je ressens toute cette énergie que dégagent les spectateurs me transforment. Je l'absorbe et elle me transcende. » (Gaëlle Hermet)

Cette forme de partage repose sur un processus qualifié par Goleman d'*intelligence émotionnelle*[2] ; soit la conjonction de l'intelligence, qui permet à l'équipe de communiquer, et de l'émotion, par laquelle les partenaires vont entrer en contagion et communier.

Les exemples sont nombreux où des Petits Poucets partageant cette intelligence émotionnelle dévorent des ogres, à qui la victoire

était promise, prêts pour le festin. Sur le terrain comme dans les gradins, tous ont le sentiment qu'il se passe quelque chose d'irrationnel, que règne un état d'euphorie qui mène quelquefois à l'état de grâce. Chaque année, la Coupe de France de football nous offre ce spectacle. Que s'est-il passé ? Les mots manquent à ceux qui l'ont vécue. Ils ne peuvent dire qu'une chose : une sorte de folie constructive s'est emparée de tous.

A posteriori, et en recoupant différentes expériences de ce type, il est possible d'identifier les facteurs responsables de cet état sans lesquels il n'y a pas le grain de folie qui met le feu aux poudres : une bonne cohésion opératoire, qui assure un jeu efficace, un climat motivationnel fondé sur le partage de valeurs communes entre les joueurs et avec l'entraîneur, une juste répartition des statuts et des rôles à l'intérieur de l'équipe, une épreuve préparée en amont, dès la fixation des objectifs de début de saison, une motivation entretenue tout au long de la saison, un climat favorable à la confiance en soi, la confiance dans les autres qui permet de prendre des risques.

La façon dont Bruno Marie-Rose décrit l'intelligence émotionnelle que partagèrent les quatre relayeurs au cours de leur record du monde du 4 × 100 mètres est tout à fait emblématique de la contagion qui peut traverser un collectif en fusion :

« Peut-être découvrira-t-on un jour que quelque chose de physique se transmet lorsque l'émotion est partagée à ce point. C'est difficile de mettre des mots sur ces émotions et sur celle de la victoire. On était traversés par une joie intérieure qui ne s'exprimait pas par des mots mais par des regards et des silences, en essayant de réaliser ce qui nous arrivait et en nous transmettant des pensées. » (Bruno Marie-Rose)

Il est bien évident que ces différents ingrédients doivent être distillés au jour le jour et tout au long de la saison par l'entraîneur qui est l'élément qui coordonne et fusionne les énergies.

Certes, lorsque l'on envisage ces processus, on pense d'abord aux équipes de sport collectif. Mais l'intelligence émotionnelle ne leur est pas réservée. Ce sont d'ailleurs souvent les sportifs individuels qui communiquent le mieux sur cet état.

« Si je dois retenir quelque chose, ce sont les victoires par équipe. C'est l'émotion qui transcende un groupe qui me revient surtout en tête, parce que tout est décuplé. Lorsque je suis en garde, c'est toute l'équipe que j'ai dans mon sac à dos. C'est plus lourd mais avec un sac à dos comme ça, vous allez plus loin. Tout est différent : au réveil, à l'échauffement, en chambre d'appel. J'aime ce contact physique lorsque je prends les filles de l'équipe dans mes bras. Ce n'est pourtant pas un geste naturel pour moi. Ça transcende, on est dans le même bateau, on fait le même voyage. Qu'importe si tu aimes les pâtes et le riz et qu'elles n'aiment pas ça ! Elles ont la même envie que toi et tu la partages avec elles. Ça me stimule, ça me transporte, ça me transcende, ça m'emmène dans des terres féeriques et mes émotions sont immenses. On est ensemble, notre bonheur est partagé, peu importe si c'est moi qui ai mis la dernière touche. Au moment de la victoire on tombe toutes dans les bras les unes des autres avec toute l'équipe autour. C'est tout simplement magique de partager ce bonheur. C'est parfait. C'est sincère. » (Cécilia Berder)

J'avais pratiquement terminé l'écriture de ce livre lorsque, assistant au CNOSF à la cérémonie de remise des Trophées du sport 2019[3], j'entendis Bruno Marie-Rose relater le fabuleux record du

monde du 4 × 100 mètres. Après avoir revu, projeté sur l'écran, ce relais d'anthologie où quatre Français allaient fracasser le plafond de verre et se hisser plus haut que tous, j'eus la chance d'entendre le sprinteur évoquer leur aventure, des premiers contacts avec Jo Maisetti, l'entraîneur qui allait les mener jusqu'au record, jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée.

Je compris à ce moment que cette expérience me permettrait de rassembler tout ce que j'avais pu observer séparément dans mes recherches. Parce que en moins de 40 secondes s'était passé quelque chose de phénoménal, tant du point de vue technique qu'émotionnel. De plus, Bruno Marie-Rose nous avait indiqué que ce record avait aussi été gagné pendant la préparation commando qu'avait suivie l'équipe. Je décidai alors de m'entretenir séparément avec trois des acteurs de ce record : Bruno Marie-Rose, le finisseur, Jean-Charles Trouabal, qui lui remet le témoin et Jo Maisetti leur entraîneur. J'ai procédé par entretiens croisés, me servant des propos de chacun en les confrontant à ceux des autres.

Je livre ces propos tels quels à votre analyse, car ils se suffisent à eux-mêmes et se passent de commentaires.

« Dès septembre 1987 j'ai décidé de réunir les athlètes à l'INSEP. Je leur ai dit la grande confiance que j'avais en eux et je leur ai expliqué ce que l'on pouvait faire ensemble dans l'objectif des Jeux de Séoul à venir. Je leur ai proposé un programme détaillé de préparation avec des orientations techniques très précises. J'ai très vite vu qu'ils accordaient de l'intérêt à mon propos, que l'ambiance était saine et qu'ils manifestaient de l'empathie à mon égard. Il faut dire qu'ils m'avaient vu très régulièrement, depuis mes prises de fonctions, les suivre dans leurs entraînements personnels et leurs compétitions, m'intéresser individuellement à chacun d'entre eux,

dialoguer avec leurs entraîneurs personnels et même désamorcer certaines tensions. Ils ont paru adhérer au programme proposé et m'ont alors demandé qui allait les entraîner. Lorsque je leur ai dit que c'était moi tout seul, j'ai vu Daniel Sangouma sauter de sa chaise, ce qui eut le pouvoir de me rassurer sur leurs intentions. Ils étaient tellement attachants et intéressés que la mayonnaise a de suite pris […]. Ces garçons avaient tous quelque chose de singulier et d'extraordinaire. Il existait en eux une énorme ambition de réussir ensemble et une confiance hors du commun dans leur engagement collectif. Lorsqu'ils sont arrivés dans le groupe ils ne se connaissaient pas, se comportaient en adversaires, en rivaux puis ils ont accepté successivement de devenir des partenaires et enfin des alliés en offrant à tous ce qu'il y avait de meilleur en chacun d'eux. » (Jo Maisetti)

« Une équipe qui fonctionne est plus que l'addition des talents individuels qui la composent. On a couru plus vite pour notre record du monde que si on avait fait l'addition de nos performances individuelles. Pour en arriver là, plusieurs choses ont fonctionné. Ce n'était pas qu'une course mais une aventure. On a créé ce groupe, on a travaillé et on a développé une sorte de complicité et une confiance en nous et entre nous qui a libéré notre potentiel individuel. Nous savions où nous allions tous ensemble, sous la direction de Jo Maisetti, l'entraîneur du relais, et, me concernant, de Fernand Urtebise, mon entraîneur individuel. Ce fut beaucoup de travail et d'engagement. Des échanges permanents et de l'attention les uns envers les autres nous ont permis de courir plus vite, et pour moi, plus que je n'ai jamais couru en individuel. L'équipe avait créé les conditions de l'épanouissement de chacun et cette addition de talents, où chacun était connecté avec tous les autres, a produit une

synergie qui nous a permis de dépasser nos limites. Cela nous a aussi permis de prendre les bonnes décisions le jour J. Cela démontre comment une même énergie mise au service du collectif nous a portés vers les sommets. On n'avait fermé aucune porte car on voulait atteindre quelque chose de grand qui laisserait une trace et marquerait l'histoire, et notre engagement était inouï pour aller au-delà de la course, au-delà des objectifs de départ. » (Jean-Charles Trouabal)

« Le record du monde est le résultat de beaucoup de facteurs ; un alignement des planètes. Nous sommes tous de la même génération, on se connaît depuis tout jeunes, avec des caractères très différents qui n'ont pas épargné des différends, mais avec une réelle complémentarité. Ce relais, c'est aussi l'histoire d'un coach : Jo Maisetti, qui nous a mis en situation de réaliser ensemble notre destin. Il savait se mettre en retrait pour laisser exprimer nos fortes personnalités. Il pratiquait une forme de management moderne qui laisse s'exprimer la prise de conscience de soi-même, qui n'est pas dans la seule exécution et qui repose sur un consensus : "On sait que l'on peut te faire confiance, on croit en ce que tu nous dis et c'est ce qu'il faut faire pour atteindre le meilleur résultat." Jo a su jouer de cela pendant tout notre accompagnement, il nous a mis en situation de monter notre projet commun en créant une forme d'osmose entre nous qui reposait sur de la responsabilisation et du partage. Avec le recul, on s'est aperçus que les planètes étaient alignées pour faire quelque chose ce jour-là […]. Cette forme de partage s'est construite progressivement et nous a permis d'avoir une force extraordinaire qui fonctionnait comme une sorte d'intelligence émotionnelle entre nous et qui a fait que notre performance collective a été meilleure que la somme de nos

performances individuelles, dans les limites desquelles un titre ou un record était inatteignable devant les Britanniques […]. Le jour du record, le partage d'émotion a été phénoménal. Lorsque Jean-Charles Trouabal me transmet le témoin, il ne se dit pas : "J'ai fait mon job et j'en ai terminé." Il continue de courir cinquante mètres derrière moi pour me transférer de l'énergie. Il transforme une émotion personnelle en une force physique qu'il me transmet. Et tous font comme lui pour transmettre de l'énergie après avoir transmis le témoin. Ces émotions sont toujours là, intactes trente ans après, et lorsque l'on se revoit cette émotion nous traverse encore. » (Bruno Marie-Rose)

No comment !

L'alchimie des émotions

Les événements auxquels nous devons faire face ne sont pas dotés naturellement d'une charge émotionnelle. Ainsi, une situation, plaisante pour l'un, peut être perçue comme déplaisante, voir traumatisante, pour un autre, et pour un individu donné, tel événement, vécu habituellement comme anodin, peut devenir anxiogène à la suite de circonstances défavorables.

Selon la théorie relationnelle[4], les émotions sont le produit des croyances de l'individu et sont associées à la situation à laquelle il participe. Elles sont en relation avec les buts recherchés et elles résultent d'un compromis entre les gains attendus de la réussite et les coûts redoutés de l'échec. Ces issues sont évaluées cognitivement selon deux modes : *l'évaluation primaire* estime les pertes ou les gains. *L'évaluation secondaire* représente le jugement par rapport au

contrôle qu'il est possible d'exercer sur les facteurs de stress et les émotions ressenties. Ainsi, nos émotions sont ce que nous en faisons. Elles peuvent être connotées négativement, et sont perçues comme déplaisantes, ou positivement, et sont perçues comme plaisantes. Cela est valable pour tous, que l'on soit sportif ou non, champion ou non.

Ainsi, chaque situation que nous rencontrons est dotée d'une charge émotionnelle qui est fonction de notre histoire, de nos croyances, de nos enjeux et de nos expériences.

Les émotions regroupent des aspects cognitif, motivationnel, émotionnel et relationnel :

– *cognitif* dans le sens où chaque situation est évaluée rationnellement et fait l'objet d'un constat positif ou négatif ;

– *motivationnel* dans le sens où la situation correspond à la poursuite d'un but dont l'atteinte produit une satisfaction et la non-survenue d'une frustration ;

– *émotionnel* dans le sens où à la situation et à ses effets est associée une charge émotionnelle perçue comme plaisante ou déplaisante ;

– *relationnel* dans le sens où toutes les situations ont une signification sociale et sont l'expression d'une communication, d'un échange et d'un partage avec autrui.

Ainsi, nos émotions remplissent plusieurs fonctions signifiantes pour la vie. Elles orientent nos actions vers un objectif souhaité, nous forcent à éviter les situations perçues comme dangereuses, déterminent nos affects, produisent des sentiments, activent l'organisme physiologiquement et musculairement. Outre leurs fonctions adaptatives primaires, les émotions jouent également une fonction adaptative sociale. *Via* l'intelligence émotionnelle, elles nous permettent de communiquer nos sentiments, influencent la façon

dont les autres interagissent avec nous, facilitent les interactions sociales, créent, maintiennent ou dissolvent ces relations.

Chaque événement que nous vivons laisse dans notre psychisme une trace, et donc une émotion, colorée positivement ou négativement. Ces effets ne sont pas stables dans le temps et peuvent se renforcer ou s'atténuer au fil des répétitions, selon que celles-ci entraînent du plaisir ou du déplaisir. D'où l'amélioration croissante du mental que l'on observe chez certains sportifs et, à l'opposé, l'anxiété, qui enfle, chez d'autres, au point de les détruire.

S'il est naturel d'entretenir le mental ascendant d'un sportif qui réussit, voire de l'améliorer par la simple répétition de l'événement qui a lieu, en sport, à chaque compétition, il est extrêmement difficile d'interrompre une spirale descendante chez celui qui enchaîne les contre-performances. Se pose dès lors la question de savoir comment intervenir sur le psychisme pour y remédier. Cela se joue à un double niveau : nerveux et psychologique.

L'être humain est doté de deux systèmes qui traitent les émotions : un système intuitif qui réagit involontairement aux stimuli émotionnels, d'une part, et un système analytique fondé sur l'expérience – et donc cognitif –, qui réagit de manière interprétative et sociale, d'autre part[5].

Le système intuitif est le plus ancien apparu dans l'évolution de l'espèce humaine. Il est le siège de processus *automatiques*, non conscients et non accessibles au raisonnement. Ce système est notamment impliqué dans l'expression comportementale des émotions.

Le système analytique est plus récent, apparu chez Homo. Il est le siège de processus *contrôlés*, conscients, accessibles au raisonnement. Il est impliqué dans la gestion des connaissances. Il intervient sur la maîtrise des émotions.

L'état mental est le produit des interactions de ces deux systèmes.

Devenant progressivement de plus en plus cérébraux, les êtres humains contrôlent mieux leurs émotions, lorsqu'ils les maîtrisent… ou sont terrassés par elles, lorsqu'elles les submergent.

La force du système intuitif vient de son automaticité et de sa rapidité de mise en œuvre nécessaire à la survie. Ainsi, des études ont montré que, face à un danger, les primates se mettent en mode d'évitement, de protection ou de fuite, avant même que le message qui informe du danger ne soit traité par les centres nerveux supérieurs. Ce système est le siège des émotions qui ont servi, au moins au départ, à la survie de notre espèce. Ceci signifie que sans ce système qui met en relation des perceptions, des émotions et des comportements d'approche ou d'évitement, nous ne serions pas là ! Son utilité pour la survie n'échappa pas à Charles Darwin, le père de la théorie évolutionniste des espèces, qui, dès 1872, lui consacra un livre : *L'Expression des émotions chez l'homme et les animaux*[6], qui soutenait que les émotions aident les animaux à s'adapter à leur environnement. Mais la force de ce système en est aussi la limite : il n'est pas adaptable. Cette capacité d'adaptation est dévolue au système analytique qui est le centre d'intégration des messages en provenance du monde et le lieu où est effectué l'ensemble des opérations à l'origine de toutes nos décisions. Celui-ci permet en effet de prendre du recul et de la profondeur d'analyse par rapport à l'environnement dans lequel évolue l'organisme. Au fil de notre évolution, ce système s'est progressivement organisé pour pondérer les effets du système intuitif.

Mais quelle relation peut-il bien y avoir entre ces processus et nos vies quotidiennes, où les dangers n'existent plus et où notre survie n'est pas en jeu, et quelle est leur place dans le sport, où tout est

codifié par les règlements et sécurisé par l'organisation ? Faisons un petit détour pour le comprendre.

Supposons que vous deviez vous déplacer sur une vitre de verre disposée au-dessus d'un vide de plusieurs centaines de mètres, comme dans certains parcs naturels. Vous commenceriez par ralentir votre déplacement jusqu'à l'arrivée sur la vitre, puis vous avanceriez timidement un pied afin de vous assurer que la vitre tient bon, puis un autre, et vous commenceriez à vous déplacer, d'abord prudemment, puis avec de plus en plus d'assurance. Que s'est-il passé entre le moment où vous avez hésité à passer sur la vitre et le moment où vous vous êtes déplacé naturellement dessus ? Au départ, la perception du vide a alerté, *via* votre système visuel, votre système intuitif, et celui-ci a réagi en produisant une émotion qui a entraîné une démarche d'évitement. Sous l'effet de vos émotions, vos mains sont devenues moites, votre cœur et votre respiration ont accéléré et vos muscles se sont contractés. On dira de vos émotions qu'elles sont in-*corporées*, c'est-à-dire, inscrites dans votre corps. Ainsi, votre système intuitif, qui transforme vos sensations en émotions, vous a empêché de vous déplacer au-dessus du vide. Si vous aviez suivi ses ordres, vous auriez reculé et fait demi-tour, et vous ne vous seriez pas adapté à la situation ; ce que ferait un animal, et même un primate, placé dans cette situation. Mais vous avez passé outre vos signaux d'alerte et vos émotions en faisant quelques opérations mentales. Vous vous êtes dit, par exemple : « Ce parc est sécurisé, donc je ne risque rien en allant sur la vitre », ou, si cela ne suffisait pas, vous auriez peut-être poursuivi ainsi : « Puisqu'il y a du monde sur la vitre, c'est qu'elle est sécurisée, donc je peux y aller aussi ! » Et si cela ne suffisait toujours pas, peut-être vous seriez-vous autosuggestionné de la sorte : « Ne te dégonfle pas !… Courage ! Le danger, c'est dans ta tête ! Respire ! Calme-toi, Vas-y ! » Ces opérations et ces stratégies de

faire face (que les psychologues du sport appellent coping) ont été rendues possibles grâce à l'intervention de votre système analytique qui, en vous permettant de prendre du recul par rapport à vos émotions, vous a permis de franchir l'obstacle. Et vous voilà à l'aise, en train d'éprouver des sensations inconnues et de nouvelles émotions liées au vide sous vos pieds, à quelques centaines de mètres au-dessus du sol, et il est certain qu'à la prochaine expérience de ce type, vous vous engagerez sans retenue, peut-être pour éprouver à nouveau la sensation de vertige ressentie la première fois, et qui a produit en vous une émotion que vous avez trouvée exquise, au point d'y prendre goût et de la reproduire.

Mais intrépide et pressé d'aller sur cette vitre, vous n'avez pas vu la personne qui, près de vous, a refusé de s'y rendre. Vous en étant rendu compte, vous l'avez rejointe. Vous avez essayé de la raisonner en lui expliquant qu'il n'y a pas de danger. Peut-être avez-vous essayé de la détendre par une blague. Peut-être lui avez-vous conseillé de détendre ses muscles et de respirer plus profondément, ou encore de fermer les yeux et de s'imaginer en train de se déplacer sur la vitre. Peut-être lui avez-vous conseillé de s'autosuggestionner. Finalement, vos conseils l'ont aidée et elle s'est décidée à avancer sur la vitre.

Que s'est-il passé ? La personne était bloquée du fait de son histoire, de ses connaissances et de ses précédentes expériences, en proie à des émotions qui coloraient négativement la situation et l'empêchaient d'agir. Vous l'avez aidée à prendre du recul et à contourner l'injonction de son système intuitif en introduisant un biais dont vous vous êtes servi pour ouvrir une brèche dans son système de survie qui l'empêchait de franchir ce qu'elle imaginait être un danger.

Ce biais était cognitif lorsque vous l'avez incitée à raisonner. Il était cognitif et émotionnel lorsque vous lui avez demandé d'associer

une émotion positive à la situation en formant une image mentale d'elle-même en train de se déplacer sur la vitre. Il était biologique lorsque vous l'avez incitée à contrôler sa respiration et à se détendre. Ou peut-être, tout simplement, que l'argument ou l'exercice qui vous a paru fonctionner n'a été efficace que parce que vous avez acquis la confiance de cette personne et qu'elle n'avait besoin que de cela pour agir. Et dans ce cas encore, vous avez joué sur ses émotions.

Au cours de cette expérience, vous avez entrevu l'essentiel de ce qui se passe quand des émotions perturbent une personne au point de l'empêcher d'agir efficacement, et ce que peut faire un « psy » : psychologue, coach mental ou préparateur mental, pour contrecarrer ces effets perturbateurs.

C'est exactement ce qui se passe dans la tête d'un athlète lorsque ses émotions le perturbent et que tout va mal. C'est ce qu'il faut lui apprendre pour lui permettre de dépasser l'obstacle.

L'émotion suprême de l'état de grâce

Lorsque après plusieurs années de pratique, des millions d'essais, des centaines de compétitions, l'athlète est enfin parvenu au sommet de son art, et que son potentiel est parmi les meilleurs au monde, quelque chose d'infime le sépare encore de ses concurrents, car le podium de l'Olympe se joue au millième de seconde, de degré ou de point. Et pour parvenir à maîtriser la si petite marge qui le distingue de ses adversaires, ce n'est ni la technique ni le physique qui font la différence, mais la maîtrise de ses émotions et de ses niveaux de conscience. Pour y parvenir, le vainqueur doit se transcender. Il entre alors quelquefois en état de grâce. Alors, le temps et l'espace n'ont plus les mêmes propriétés, le corps se libère de toutes les pesanteurs

et un grain de folie embrase le psychisme. Celui qui y parvient flotte alors au-dessus de son adversaire et, telle une guêpe insaisissable, pique de toute part, l'esprit au comble de l'extase.

« Lorsque je suis en état de grâce, c'est fantastique. Je gère tout à cent pour cent, je sais que tout va bien, que le déroulé des notes que je dois annoncer à mon pilote arrive pile-poil, et j'ai encore le temps de penser à plein de choses. Je ne sais pas ce qui se passe mais, dans cet état-là, j'ai un superfeeling. Ces moments-là, on les ressent tous les deux dans la voiture et on n'a pas besoin de se parler pour le savoir. Je sais ce que pense Nasser, ce qu'il faut lui donner comme information et à quel moment, parce que tout est fluide entre nous. » (Mathieu Baumel)

« L'état de grâce, il faut qu'il y ait une nécessité pour que ça sorte. Dans ces moments, je fais corps avec le bateau, il me semble avoir des yeux partout sur le plan d'eau, et si on est derrière, je n'ai aucune inquiétude parce que je sais qu'on va trouver la sortie. Cet état est magique. Il se produit lorsque je suis très concentré et sûr de moi, avec cette petite peur de la pression nécessaire pour me mettre en tension jusqu'au départ. La première fois que je l'ai ressenti, j'avais 21 ans, en championnat du monde jeune au Qatar. Ça s'est souvent reproduit depuis. » (Jérémie Mion)

« L'état de grâce. Ça se traduit par une forme d'intuition, une sorte de don divinatoire qui paraît imparable. Un double sens que l'on ne peut comprendre et encore moins expliquer, où tout fonctionne bien. Il m'est arrivé, dans cet état, de prendre toujours la bonne décision pour être du bon côté lors des bascules de vent. C'est très intuitif car je suis incapable, lors du débriefing avec

l'entraîneur, d'expliquer comment j'ai gagné la manche. » (Damien Seguin)

« L'état de grâce, on ne s'en rend compte qu'après. Ça m'est arrivé, ou je m'en suis approchée aux championnats du monde de 2017. Je n'avais qu'à penser à m'engager et mes courbes se faisaient automatiquement. J'avais l'impression d'être dans une bulle qui n'a éclaté qu'une fois la ligne d'arrivée franchie. » (Tessa Worley)

« Zone », « flow », « expérience optimale », « état de grâce », autant de qualificatifs qui désignent un état mental qui entraîne des performances exceptionnelles, que la plupart des grands champions ont connu au moins une fois dans leur carrière[7], au cours d'une grande compétition, et qui leur a permis de gagner. Pour ma part, j'utilise dans ce livre, le qualificatif d'*état de grâce*, qui me paraît plus explicite pour des lecteurs français.

Ayant questionné depuis plus de vingt ans des champions qui ont connu cet état, j'ai toujours été surpris par la façon dont ils partagent leur ressenti, au-delà des différences qui tiennent aux sports qu'ils pratiquent, à leurs personnalités et à leurs traits psychologiques. Plus surprenante encore est l'impression de ravissement qu'ils donnent lorsqu'ils évoquent le souvenir de la compétition au cours de laquelle ils l'ont éprouvé, un ravissement tout proche de celui dont m'ont parlé d'autres Numéros Un, dans d'autres domaines que le sport, ou celui évoqué par des spécialistes des pratiques spirituelles asiatiques et de la méditation. Car l'état de grâce est, au-delà de la performance qu'il permet, une expérience spirituelle, une révélation. Ceux qui l'ont connu en parlent comme d'un voyage hors des contrées naturelles. Un voyage mystique qui les a conduits tout près de l'extase à laquelle ils n'aspirent plus qu'à goûter à nouveau.

Mais pourquoi faire de l'émotion le support et le vecteur de l'état de grâce ? Parce que cet état ne se produit que dans des situations où les défis et les enjeux sont extrêmes. Parce qu'il embrase les processus mentaux comme seules des émotions intenses peuvent le faire. Parce qu'il installe un *état modifié de conscience*, différent de tout ce que l'on peut connaître par ailleurs. Parce que les athlètes qui ont connu cet état évoquent avoir été dans un état second et s'être transcendés, ce qui signifie littéralement être en transe. Parce qu'ils sont *trans*portés par des émotions qu'ils décrivent comme étant *phénoménales*, qui entraînent un sentiment de jouissance[8] et une sensation d'extase qui, pour certains, est le secret du bonheur[9].

« Pour trouver l'état de grâce, il faut être en état de transe et, dans cette condition, tu peux réaliser une incroyable performance. Cette transe est fabuleuse. Je ne sais pas si elle se cherche et comment elle se trouve, mais elle arrive par moments dans une carrière. » (Fabien Gilot)

La *transe* est un voyage, un *transport*, une *trans*formation, soit un passage qui fait entrer dans un monde aux propriétés physiques différentes, où les perceptions sont autres, où le temps est ralenti et ouvre sur le sentiment d'être invincible.

À la suite du *Mental des champions*[10], dans lequel j'ai largement documenté cet état, de nombreux champions m'ont contacté pour me faire part de leurs propres expériences. J'en ai depuis rencontré de nombreux avec qui j'ai pu approfondir ma connaissance de ce phénomène en interrogeant leur ressenti et en tentant de comprendre comment cet état se produit. Parallèlement, quelques bons livres sont parus, dont l'excellent *Entrez dans la zone*[11], et quelques recherches ont été produites, permettant de mieux cerner la question. Cette

accumulation de faits m'a incité à rechercher comment aider les athlètes que j'accompagne à s'approcher de l'état de grâce et, quelquefois, à l'atteindre.

Mihaly Csikszentmihalyi est le premier psychologue à décrire cet état qu'il commente ainsi dans une conférence TEDx : « On a mené des études et nous avons réalisé près de 8 000 interviews – des moines dominicains à des bonnes sœurs aveugles, en passant par des alpinistes himalayens, des bergers navajos… Quelle que soit la culture, quelle que soit l'éducation, il y a cette concentration qui, lorsqu'elle devient intense, amène à une sensation d'extase, une impression de clarté, vous savez exactement ce que vous voulez faire d'un moment à l'autre, vous avez des réactions immédiates, vous savez que ce que vous devez faire est possible, même si c'est difficile, et vous perdez le cours du temps, vous vous oubliez, vous sentez que vous faites partie de quelque chose de plus grand. Et une fois que ces conditions sont présentes, ce que vous faites prend de la valeur en soi[12]. »

L'origine de ce processus n'est pas clairement précisée, et pour cause, il n'intervient pas sur commande et ne se produit que dans des situations paroxystiques qui se prêtent mal, particulièrement en sport, à des investigations psychologiques et, encore moins, neurologiques. Il est vraisemblable que cet état est le produit d'une interaction entre des processus psychologique, neurologique et biochimique :

– psychologique, car pour espérer atteindre cet état il faut être tendu vers l'objectif sans ressentir de tensions, être empli de sérénité intérieure, se fixer un défi et tendre vers ses limites ;

– neurologique, car cet état présente des similitudes avec ceux rapportés par des spécialistes du contrôle du psychisme, tels que les grands méditants[13] ;

– biochimique, car les propos rapportés rappellent ceux exprimés par les personnes ayant absorbé des opiacés.

De toute évidence, c'est du côté de ces spécialistes du contrôle volontaire du psychisme que sont les grands méditants pratiquant les techniques mentales asiatiques, qu'il faut rechercher les explications à l'état de grâce.

Voici comment un spécialiste, pratiquant le zen, évoque ces transformations de la conscience : « Ainsi, graduellement, on arrive à un état détendu, semblable à l'état dans lequel on passe avant de sombrer dans le sommeil, où tout est en demi-teintes. Le danger à éviter est d'y glisser définitivement. On y parvient par les forces spéciales de concentration… Grâce à lui, l'âme entre comme spontanément dans une sorte de vibration susceptible de s'intensifier et qui peut créer cette impression éprouvée lors de rêves exceptionnels, d'une aisance particulière et de la bienheureuse certitude de disposer de l'énergie qu'on pourra appliquer où l'on voudra, accumuler ou résoudre avec un parfait contrôle[14]. »

L'installation de cet état est progressive et procède par accumulation d'expériences. Son apprentissage se fait par tâtonnements et fait penser à un « bricolage » neuronal, par lequel le cerveau produit un état paroxystique. Une fois ressenti, l'état de grâce a tendance à se reproduire.

« Les processus impliqués dans le flow sont durs à appréhender, mais une fois qu'on les a éprouvés, il est plus facile de les activer. D'une certaine manière, le cerveau les met en place tout seul lorsque les contraintes de la situation le nécessitent. » (Mathieu Baumel)

Parmi l'ensemble des facteurs qui ont été évoqués, seuls les processus psychiques sont à la portée d'une explication, et encore indirectement et intuitivement, puisqu'on ne les connaît que rapportés par ceux qui les ont éprouvés. Il faut ainsi attendre que les champions soient revenus de leur transe et se soient remis de leurs émotions pour les questionner.

Il m'a été ainsi possible, en comparant plusieurs expériences que les champions avec qui j'ai travaillé m'ont rapportées, d'identifier les conditions dans lesquelles ceux-ci ont connu l'état de grâce :

– L'enjeu doit être extrême et la situation doit être vécue intensément.

En effet, l'état de grâce ne se produit qu'exceptionnellement à l'entraînement mais au cours d'une compétition majeure, de niveau mondial, et, bien sûr, au cours des jeux Olympiques, qui constituent l'événement suprême dans une carrière sportive. Non seulement l'obtention du titre permet de se hisser au-delà de tous mais, peut-être plus encore, il permet de tendre vers ce qui relève pour la personne de son imaginaire et de sa recherche d'émotion, et qui a valeur existentielle. Ceux qui ont atteint ce Graal en ressortent transfigurés, définitivement différents. Il leur faut dès lors assumer leur nouvel état… puis, tout aussi délicat, redescendre sur terre, pour ne pas se brûler les ailes.

« J'ai connu plusieurs fois l'état de grâce. C'était toujours dans des moments importants. Cela s'est produit surtout dans les grandes finales : ligue des champions, championnats du monde, jeux Olympiques. Il fallait que je me dépasse et j'ai vécu l'état de grâce. Dans ces moments je ressens une sorte d'excitation dans la réussite. Je peux aller assez loin et tenter des choses difficiles avec une confiance extrême, une volonté de gagner décuplée, une

sensation de toute-puissance et le sentiment d'être inarrêtable. Même si je commets un petit raté, je sais que rien ne peut m'arriver parce que j'ai confiance en moi, et la réussite revient. » (Nikola Karabatic)

– L'athlète doit être pleinement en confiance et être persuadé que tout est possible.

L'état de grâce n'est promis qu'à ceux qui, malgré l'importance des enjeux, vivent sereinement l'événement, à la recherche de la victoire et dans l'acceptation de ne pas l'obtenir. Cet état n'est pas promis à ceux qui doutent. Lorsque l'enjeu symbolique est trop fort pour leurs frêles épaules, et qu'ils surinvestissent l'importance de la tâche à accomplir, ils sont, quelles que soient leurs qualités physiques et techniques, déstabilisés par l'ampleur de ce qu'ils vivent et qu'ils ne peuvent assumer. Seuls ceux qui sont en confiance peuvent participer au festin des émotions.

Tel François Legrand, sur les parois des falaises de Buoux où il est véritablement né à l'escalade, vivant ses émotions comme une ascèse magique et mystique.

« Je grimpais sans me poser de questions, je faisais des voies tous les jours plus difficiles et plus dures. Je ne pensais pas à la difficulté des voies et ce que je tentais se faisait naturellement. J'étais dans un état de grâce, et dans cet état on veut aller plus haut sans se demander si l'on va réussir ou non. Les cotations que je réalisais auraient pu me faire peur et j'aurais pu me dire que c'était trop dur pour moi, mais non, je m'échauffais, je grimpais une ou deux voies déjà bien difficiles pour moi, puis j'en voyais une autre très dure et je me disais : "Allons voir celle-là." Et hop, ça passait. J'avais l'intuition de la voie et je grimpais naturellement. Ça a été

une révélation. Le fait que cet état ait duré plusieurs jours est surprenant. Dix jours d'escalade, comme jamais dans ma vie. Quand on sort de cet état-là et qu'on n'est plus dans un contexte aussi favorable, on retombe sur terre. Mais cette expérience vous fait dire : "C'est possible, tout est possible !" À quoi cela tient-il ? » (François Legrand)

– L'enjeu doit constituer un *défi réaliste*.

Ceci veut dire que l'athlète ne doit pas se mentir en affichant des prétentions qu'il sait, dans son for intérieur, être inatteignables. Lorsque le défi est en adéquation avec la compétence, la concentration, l'implication et la jouissance augmentent, et si les défis et les compétences sont parfaitement appariés, l'athlète peut vivre l'expérience optimale de l'état de grâce. En effet, être surdéfié menace la compétence et être sous-défié entraîne la négligence dit le psychologue Reeve Johnmarshall[15]. Ceci montre bien que l'embrasement par les émotions, nécessaire pour atteindre l'état de grâce, ne peut avoir lieu que si la personne peut dire : « Je peux atteindre cet objectif parce que je sais que j'en suis capable. » Mais tout en étant réaliste, le défi doit pousser l'athlète à jouer en dehors de sa zone de confort, tout proche, sinon au-delà, de ses limites. C'est donc ce mélange de réalisme – je sais ce que je vaux – et de quête d'absolu – je sais ce que je veux, un idéal proche, sinon au-delà, de mes limites – qui produit l'émotion nécessaire à l'apparition de l'état de grâce.

« À l'Extrême de Verbier, en 2011, pour mon titre de champion du monde, la course était compliquée par manque de neige et parce que je partais le dernier. J'allais me retrouver dans plein de fausses traces creusées par mes adversaires. J'ai repéré une solution en

basculant de l'autre côté de la montagne que je ne pouvais pas voir au repérage. C'était très compliqué, je n'étais pas sûr qu'il y ait assez de neige et j'avais beaucoup de doutes. Pourtant, ça s'est déroulé exactement comme je l'avais imaginé, comme si je partais numéro un. Je réalise ma ligne et je me suis à peine posé de mon dernier saut que j'ai levé les bras en signe de victoire. J'avais réalisé quelque chose que personne n'avait imaginé, ou osé faire. Je suis arrivé en bas en me disant que j'avais réalisé le run parfait. Lorsque tu sens les choses, que tu les imagines, et que la réalité est exactement conforme à ce que tu as imaginé, tu t'approches de l'état de grâce, et lorsque tu sens que tu glisses parfaitement, naturellement, sans aucune aspérité, tu te libères de toute la pression que tu as accumulée avant. » (Aurélien Ducroz)

– L'état de grâce est *non intentionnel*.

Il n'est pas un objectif et il ne faut surtout pas le rechercher. « L'art véritable est sans but, sans intention », dit un grand maître asiatique du tir à l'arc rompu à la maîtrise du zen.

« Ma plus belle plongée est celle qui a précédé mon accident[16]. À –126 mètres, dans une forme de limite, avec un goût de perfection. J'ai connu l'état de grâce, près de mon idéal, et lorsque cet idéal prend vie sous nos yeux, indépendamment de notre volonté, l'état de grâce coule de source, la bonne pression sur ma palme, la bonne fluidité, une forme de confort dans ce monde hostile où je me sens bien, arrivé en bas presque par surprise. Déjà en bas, je me dis ! C'est trop facile ! Et l'aisance qui continue lors de la montée… La plongée parfaite. » (Guillaume Néry)

– L'état de grâce nécessite un *investissement total*.

L'athlète doit être totalement engagé dans la tâche à accomplir, concentré à l'extrême sur l'objectif, attentif à tous les événements pertinents, le tout sans effort, comme si le cerveau produisait naturellement l'énergie nécessaire à cet engagement.

« Lorsque l'on est dans l'état de grâce on sent tous les paramètres à régler et l'on traite toutes les informations. Complètement en phase avec le bateau et avec le vent, on sent tout ce qui va se passer et l'on est toujours du bon côté. Je m'en rends compte après. Tout doit aller dans le bon sens pour ressentir cet état. En dériveur, ces états se sont produits lorsque les conditions météo étaient favorables pour notre gabarit. C'est plus compliqué en voile hauturière car il y a beaucoup trop de paramètres extérieurs à gérer et parce que l'on est dans la durée. Sur les longues courses, cet état se traduit par une anticipation de ce qui va se passer, avant même de le constater sur les instruments, et l'on est proactif sur les éléments et sur la préparation du bateau. » (Thomas Rouxel)

– L'état de grâce nécessite le *lâcher-prise*.

Cette forme extrême de détachement exige qu'aucune forme de pensée ne vienne interférer dans ses automatismes qui prennent le contrôle de l'action. Cet exercice, qui consiste à séparer la pensée de l'action, est particulièrement difficile à maîtriser. En effet, atteindre cet état nécessite de faire le vide afin d'atteindre une forme de vacuité, qui est généralement le contraire de ce que l'on demande à un athlète, et donc de se déconnecter de ce que l'on produit, tout en vivant intensément le moment présent.

C'est de toute évidence en apnée que le lâcher-prise est le plus nécessaire, car il est une condition vitale pour atteindre les plus

grandes profondeurs. C'est certainement dans ce sport que l'état de grâce est le plus fréquemment vécu.

« La recherche du geste parfait est une forme d'oubli du corps qui n'est que le véhicule qui t'amène là où tu veux aller. L'état de grâce en apnée est très lié à la sensation que tout se passe dans mon corps comme ça doit se passer. » (Guillaume Néry)

– La situation doit être vécue *ici et maintenant*, en faisant abstraction de tout ce qui la précède et tout ce qui la suit.

Peu importe que le classement soit favorable ou pas. Si l'action qui a précédé a été favorable ou non. Si le match dure depuis plusieurs heures et se joue sur une balle qui va changer le cours de la vie. Si la réussite de l'ultime penalty, tiré sous trois milliards de regards, propulse l'équipe dans les étoiles ou la fait sombrer en enfer.

Enfin, et ceci est capital, toutes ces conditions sont nécessaires pour atteindre l'état de grâce. Et c'est la raison, sans doute, pour laquelle il est si difficile d'entrer en grâce.

On me demande souvent si on peut entrer volontairement en état de grâce. De toute évidence, le meilleur moyen d'y parvenir est de ne pas le rechercher. C'est un peu comme dormir, dit le psychologue du sport américain Jim Taylor[17] : « Vous ne pouvez pas essayer de dormir ! Ce que vous pouvez seulement faire c'est créer les conditions dans lesquelles le sommeil viendra… Ensuite, de façon périodique, intermittente, tout se mettra en place et l'état de grâce pourra survenir pour donner une performance vraiment transcendante. »

Toutefois, on peut favoriser sa survenue, comme je le montrerai plus tard lorsque j'évoquerai comment créer l'harmonie entre la

maîtrise des émotions et la régulation des niveaux de conscience pour tendre vers l'état de grâce.

Mais avant même de songer à installer les bonnes routines afin que le psychisme commute sur le régime de fonctionnement approprié, il convient d'entretenir au mieux le potentiel de l'athlète et son aptitude à entrer « en grâce ».

En examinant les conditions nécessaires à la survenue de l'état de grâce, on remarquera qu'un certain nombre relève seulement de l'athlète, et donc de ses projections intimes concernant son rapport à la pratique sportive, la nature de sa quête, les enjeux symboliques qu'il poursuit, la nature de son accomplissement. Ces projections déterminent la nature de son investissement, soit tout ce qui le conduit à s'engager dans un combat extrême et à oser relever un défi qu'il entend mener jusqu'à la limite de ses forces. Cette quête est de nature existentielle et dépend de son histoire, de son imaginaire et de sa recherche d'émotions à satisfaire. Il s'agit là de processus psychiques endogènes, produits par la personne, et que l'on ne peut ni installer ni forcer. Mais on peut – et plus certainement, on doit – les accompagner en veillant notamment à ce que les contraintes auxquelles un sportif de haut niveau est soumis ne viennent pas les altérer, d'une part. En organisant sa pratique de manière à entretenir ces dispositions, d'autre part.

Créer l'harmonie entre la maîtrise des émotions et la régulation des niveaux de conscience pour tendre vers l'état de grâce

L'état mental est le produit d'une interaction entre la maîtrise des émotions et la régulation des niveaux de conscience. C'est lorsque les émotions sont « phénoménales », comme dans les grandes finales mondiales ou olympiques, et que l'athlète est parvenu au plus haut niveau de régulation de son système nerveux que l'état mental est porté à son paroxysme, que l'on qualifie d'*état de grâce*.

Bien que le meilleur moyen de ne pas trouver cet état de grâce soit de le rechercher, il ne faut pas pour autant se résoudre à l'attendre sans s'y préparer.

« L'état de grâce ne se produit que si on ne va pas le chercher mais si on aménage les conditions de sa survenue. » (Guillaume Néry)

Ceux pour qui, comme Guillaume Néry, l'état de grâce est une nécessité vitale deviennent experts dans l'art de l'apprivoiser.

« La survenue de l'état de grâce dépend de l'environnement que l'on est capable de se créer. Je construis cet environnement pièce par pièce, dès le matin, un espace de semi-veille, avec beaucoup de lenteur, avec un métabolisme très bas, une forme d'hibernation prolongée. Ce n'est pas une bulle, car une bulle est infranchissable, et il y a tellement de moments où cette bulle peut se briser. On se retrouverait nu et désarmé si on s'y enfermait et si elle se brisait. Je suis plutôt dans un cocon perméable aux excitations extérieures. Cet état doit être maintenu jusqu'au moment de la performance. Sur le bateau, les trente dernières minutes, je me mets dans un état particulier d'attention en jouant sur ma respiration, comme lorsque l'on entre en méditation. Lorsque ces conditions sont là, je vois le

monde autour de moi mais il n'y a rien qui m'attend. » (Guillaume Néry)

Les autres sportifs, tous les autres, devraient aussi s'y consacrer. Leurs victoires en dépendent. Pourquoi ne le font-ils pas ? Parce que cela paraît impossible, ou trop dangereux, ou trop mystérieux. Car tout ce qui touche au fonctionnement du cerveau et qui se passe à l'intérieur de la « boîte noire » inquiète, et que la complexité du mental effraie. Beaucoup craignent de nuire à leur concentration au cours de la compétition en essayant de conscientiser ce processus, et rares sont ceux qui s'engagent dans cette voie.

Je ne partage pas cet avis, car je considère que l'on peut aider les athlètes à vivre cette expérience. En effet, on ne fait que tendre vers cet état, et, en s'en rapprochant le plus possible, on peut espérer l'atteindre un jour. La difficulté est que cet état répond à une loi du tout ou rien. Ainsi, il faut remplir toutes les conditions évoquées précédemment pour provoquer l'émotion suprême, alors qu'elle se dérobe si une seule fait défaut. Et lorsque ces conditions sont réunies, il n'est pas garanti qu'on parvienne à l'atteindre. Alors faut-il essayer de découvrir ce Graal ? Certainement. Car même si on n'y parvient pas, remplir les conditions de sa survenue engage sur la voie de la performance et de la réussite. Et tant pis si l'extase n'est pas au rendez-vous. L'essentiel est de se rendre disponible et humble dans cette quête.

Ma conviction est fondée sur mes observations et mon expérience dans le sport, mais également sur l'expérience acquise avec d'autres Numéros Un, dont le métier est d'inventer et de créer[18].

Pour être performantes, ces personnes doivent découvrir la clé du problème sur lequel elles butent, et cette découverte se manifeste sous la forme d'un processus que l'on appelle *insight*, qui peut être

traduit par « révélation fulgurante », et qui est une forme d'état de grâce.

Il existe une grande proximité entre cet état et celui dont parlent les sportifs. Ils utilisent à peu de chose près les mêmes mots pour le décrire : absence d'effort, aisance, lucidité, fluidité, rapidité, spontanéité, plaisir, émotion, extase… À la différence près, non négligeable, que l'insight ne concerne que la pensée, alors que l'état de grâce concerne une interaction entre la pensée et le mouvement.

Contrairement aux sportifs, dont la carrière est forcément éphémère, les créateurs peuvent créer jusqu'à la fin de leur vie. Et parce que, pour eux, créer est une nécessité quotidienne, ils deviennent experts pour déclencher leur état de grâce, qu'ils sont, mieux que les sportifs, aptes à décrire, de même qu'ils sont plus capables de le provoquer – certains, quasi quotidiennement. Cela ne veut pas dire qu'ils font une découverte chaque jour, mais qu'ils tendent quotidiennement vers l'état favorable à l'irruption de celle-ci.

Pour y parvenir, ils aménagent leur environnement et les conditions dans lesquelles ils travaillent. Celles-ci sont rigoureusement standardisées. Remplir ces conditions ne leur garantit pas la survenue de l'état de grâce mais la favorise. Aussi, il leur faut tendre vers cet état pour avoir quelque chance de le rencontrer. Ainsi, leur mise au travail est méticuleusement ritualisée par des gestes et des attitudes destinées à mettre leur système nerveux dans les meilleures dispositions. Leurs stratégies sont inconscientes, mais se font jour à l'analyse. Elles résultent d'un savant bricolage neuronal organisé à tâtons tout au long des séances de travail. Une fois ce bricolage maîtrisé, s'il est placé dans les bonnes conditions, le système nerveux s'ajuste sur le régime favorable à l'émergence de l'état de grâce.

Matthieu Ricard et Wolf Singer expliquent qu'une fois parvenus à l'état optimal de conscience, le cerveau des grands méditants témoigne d'un fonctionnement qui présente de grandes similitudes avec celui que l'on décrit dans le sport[19]. Pour ces auteurs, il faut atteindre près de dix-neuf mille heures de pratique pour que ces effets se manifestent. Soit une activité proche de celle des créateurs tout au long de leur vie et celle des sportifs après dix ans de carrière.

Ainsi, il n'est pas surprenant qu'après des millions de balles échangées par un joueur de tennis ou plus de cinq cent mille tirs effectués par un pistolier, et après quelques compétitions majeures où les émotions sont portées à leur paroxysme, ceux-ci tendent vers l'état de grâce, et quelquefois l'atteignent. Dès lors que les conditions nécessaires à son apparition sont réunies, leur système nerveux est en mesure de produire l'étincelle qui leur permettra de gagner le millième de seconde, de degré ou de point nécessaire à la victoire.

Il est possible, à partir des comptes rendus rétrospectifs que font les champions une fois revenus de leur voyage en état de grâce, de décrire comment s'installe cet état de *conscience optimal*, et d'imaginer comment on peut l'enseigner.

Plusieurs conditions sont requises :

Adapter le niveau de conscience aux contraintes de l'activité.

Il convient tout d'abord d'identifier les différents états mentaux – c'est-à-dire les régimes de fonctionnement du système nerveux – impliqués dans chaque sport. Ainsi, au cours d'un assaut d'escrime, entre les commandements qui encadrent le match : « En garde ! », « Êtes-vous prêts ? », « Allez ! », « Halte ! » et les événements qui interviennent au cours de l'assaut : attaques, ripostes, parades, replacements, interruptions diverses, reprises de combat… le tireur doit ajuster quelques centaines de fois, et à la milliseconde près, son niveau de conscience. Ces ajustements sont nécessaires dans tous les

sports où interviennent des contraintes de vitesse et de précision dans un contexte incertain.

Une fois cette analyse faite, il convient d'imaginer le régime de fonctionnement optimal du système nerveux pour chacune des phases identifiées, que l'on exprime en niveau de concentration et d'orientation de l'attention. Deux principes sont à respecter : la concentration s'émousse au fil du temps, et il faut prendre soin d'interrompre ce flux tendu. Une fois l'attention relâchée, dans les phases de reset, il est difficile de reprendre instantanément le fil de l'histoire et se concentrer à nouveau.

Il convient alors de mettre en place les exercices et les instructions qui mobilisent ces différents états mentaux. D'une part, hors du terrain, *via* la pratique mentale associée ou non à de l'imagerie. D'autre part, sur le terrain, par la mise en situation réelle.

Ce type d'intervention peut paraître risqué car on peut craindre que le fait d'introduire un biais cognitif dans des automatismes mentaux aussi fins risque de nuire à leur efficacité. C'est une erreur de le penser. Car que font les entraîneurs lorsqu'ils éduquent ou perfectionnent les habiletés sportives chez leurs athlètes, sinon introduire des biais cognitifs – images, métaphores, référence à des principes de physique, intentions d'action… – dans leurs instructions ? Il faut concevoir ces exercices mentaux comme faisant partie de l'entraînement.

Il y a cependant une difficulté à vouloir jouer ainsi sur les processus mentaux. Contrairement à ce qui se passe concernant le mouvement, où les effets des instructions sont visibles, on ne sait pas, s'agissant des opérations psychologiques, quels sont les effets de l'intervention. Il est possible de contourner cet écueil en demandant à l'athlète de renseigner ses ressentis *via* une échelle de Likert et d'y associer, lorsque c'est possible, une évaluation appréciée ou chiffrée

du comportement. La confrontation du ressenti et de la performance permet de savoir si l'on s'approche de l'effet désiré et constitue un excellent garde-fou à des effets non désirés.

Enfin, et ce n'est pas le moindre des effets bénéfiques, ce travail, réalisé avec l'athlète et son entraîneur, constitue un moment privilégié, essentiel pour instaurer les échanges dans le trio et, ultérieurement, pour le suivi de l'athlète. Il est nécessaire pour faire comprendre à l'athlète que ce qui lui apparaît relever de mécanismes sur lesquels il n'a aucune prise peut en réalité être contrôlé. Il participera d'autant plus volontiers à son entraînement mental qu'il aura pris part à son élaboration.

Laisser s'exprimer les automatismes mentaux et moteurs

L'état de grâce implique l'évacuation de toute forme de contrôle, de manière à ne laisser s'exprimer que les automatismes mentaux et moteurs. « L'homme est bien un roseau pensant, mais ses plus grandes œuvres se font quand il ne pense ni ne calcule », dit très justement Errigel dans son remarquable essai sur le tir à l'arc[20]. Or si l'apprentissage du geste passe par l'intermédiaire de l'action associée au cognitif, son exécution, une fois le geste automatisé, se déroule sans aucune forme de contrôle. C'est à ce niveau d'automatisation qu'il faut parvenir pour atteindre l'état de grâce.

Or ces deux opérations – faire intervenir la pensée pour apprendre les automatismes mentaux et évacuer toute forme de pensée pour libérer ces automatismes – sont contradictoires au premier abord et il faut s'exercer à les mener de front.

Un autre obstacle se présente : la nécessité d'activer mentalement l'état de conscience qui convient au moment présent et de laisser s'exprimer les automatismes. Là encore, ces deux exigences sont contradictoires.

Enfin, pour laisser s'exprimer ces automatismes il faut être en totale confiance.

La seule chose que l'on puisse faire pour y parvenir est de formuler ces exigences sous la forme d'intentions que l'athlète, après les avoir comprises, s'efforce de mettre en œuvre sur le terrain, à l'entraînement. Puis, une fois l'action exécutée, on peut lui demander de quantifier, sur l'échelle de Likert, son sentiment d'atteinte de l'intention demandée. Celle-ci se fait de manière progressive. Ce travail se fait d'abord hors du terrain en apprenant à l'athlète à exécuter mentalement la consigne par l'intermédiaire de la visualisation mentale, puis sans exercer aucune forme de pensée. Une fois l'état désiré approché, il faut l'entretenir, à l'entraînement bien sûr. Et attendre que cet état soit progressivement maîtrisé en compétition.

Atteindre l'état de vacuité

L'état de vacuité implique le lâcher-prise, qui consiste « à faire enfin confiance à son corps, à s'abandonner au mouvement, à se laisser absorber par la tâche, à se détacher du résultat et à être seulement dans le présent[21] ». La vacuité signifie le vide, l'absence de contenu, de pensée, d'idée.

L'état de grâce nécessite d'atteindre cet état qui requiert une immersion dans l'instant présent, une attention flottante et un relâchement extrême. C'est ce que les spécialistes de la méditation nomment l'état de *présence éveillée*, qui entraîne une orientation de l'attention vers le moment présent sans être dirigée vers un élément particulier[22]. « Libérez-vous de vous-même, laissez derrière vous tout ce que vous êtes et tout ce que vous avez, de sorte que de vous il ne reste plus rien, que la tension sans aucun but », dit un archer spécialiste du zen[23].

« Je suis dans une hyperprésence à mon corps, sans volonté, en lâché total, en acceptation, un calme intérieur. » (Guillaume Néry)

Or ici encore l'état de vacuité est tout le contraire de ce qui semble nécessaire à un sportif. Comment des athlètes à qui l'on demande une exceptionnelle présence au monde et d'être dans l'hyperréactivité peuvent-ils lâcher prise ? C'est bien là la difficulté. Peut-être pensez-vous que cela est impossible, surtout dans les sports de combat, où la férocité et l'urgence des affrontements ne semblent autoriser aucune forme de vacuité. Détrompez-vous.

« Ma progression a été assez irrégulière, avec des résultats très forts et des baisses derrière. Depuis 2015, j'ai progressé en régularité. J'ai beaucoup cherché à atteindre le bon état mental que l'on a lorsqu'on est en confiance sur soi-même et ça rassure. Qu'est-ce qui s'est produit en 2015 ? Je découvre la méditation et le yoga qui ont dénoué mes tensions musculaires à toujours être dans le combat, à vouloir être sur tout, sans relâche. J'ai découvert une forme de lâcher-prise, j'ai pris conscience de mon corps, de la façon dont il fallait lui parler sans le brusquer. J'avais une telle ambition, surtout, que c'en était très difficile, et j'apprends que je peux lâcher le morceau de temps en temps, que je dois me recentrer sur des choses simples : respirer, prendre soin de mon corps. J'arrive ainsi aux championnats du monde. J'ai une folle envie de jouer et de piéger qui me transcende. Je finis 2^{e} mais, plus que le résultat, c'est la manière qui a compté. Cette sensation sur cette piste d'escrime, c'était impensable, la piste était belle, c'était la première fois que les planètes s'alignaient comme ça, avec un sentiment de douceur sur la piste, dans mon tempo, alors qu'auparavant il fallait toujours que ça file, que ça aille vite, que je brusque les choses, à m'en faire mal.

Après coup, je me suis dit que c'était vers ça que je devais tendre, qu'il y avait quelque chose à creuser de ce côté-là. Je sais être dans le combat, c'est inné, je sais me bagarrer, c'est mon truc, mais y aller calmement, avec plus de malice, c'était vers ça qu'il fallait aller. Alors j'ai continué à travailler mentalement dans ce sens. » (Cécilia Berder)

Cécilia Berder prend soin de préciser : « J'ai découvert *une forme* de lâcher-prise. » En effet, il convient tout d'abord de définir la forme du lâcher-prise en relation avec chaque sport. Celui nécessaire en apnée ne peut être le même que celui impliqué dans un sport de combat, et il faut tenir compte de la spécificité de chaque sport pour enseigner le lâcher-prise qui lui convient.

Le lâcher-prise nécessite de faire confiance à ses automatismes mentaux et sensorimoteurs. Il repose sur la confiance en soi, qui passe par la maîtrise des émotions et qui contribue à la juste évaluation des enjeux et de son implication, et sur l'acceptation de l'erreur envisagée non pas comme un échec mais comme une expérience instructive.

Il est favorisé par les techniques mentales, telles que la méditation ou la pleine conscience ; et psychocorporelles, telles que la relaxation, la sophrologie ou le yoga. Toutes ces techniques ont en commun le primat de la respiration sur le contrôle de l'esprit et du corps. Elles retrouvent en cela l'esprit du zen décrit par Errigel : « Si l'on se concentre sur l'acte respiratoire, on se trouve bientôt comme isolé par des enveloppes imperméables. La seule chose qu'on sache et sente encore, c'est qu'on respire […]. Pour que réussisse d'instinct ce comportement passif qui consiste à fermer la porte des sens, il faut à l'âme une armature interne […]. L'acte de l'inspiration lie et réunit tout ce qui est convenable et s'accomplit tandis qu'on retient le

souffle ; l'expiration, elle, délivre et parfait, en triomphant de toute limitation[24]. »

Ces formulations très métaphoriques vous paraissent peut-être superficielles. Encore faut-il savoir qu'elles sont confirmées par les recherches les plus récentes en neurosciences qui montrent l'effet de la respiration sur le corps, *via* le système nerveux. Bien que ces techniques nécessitent l'intervention d'un spécialiste rompu à ces méthodes, il n'y a aucun danger à les expérimenter, si ce n'est qu'elles ne produisent pas les effets attendus.

1. Nasser al Attiyah a été champion du monde des rallyes et triple vainqueur du Dakar, copiloté par Mathieu Baumel.

2. David Goleman, *Emotional Intelligence*, New York, Bantam Books, 1995.

3. Les Trophées du sport sont remis chaque année par l'association des Amis de l'INSEP.

4. Richard S. Lazarus, *Emotion and adaptation*, New York, Oxford University Press, 1991.

5. La distinction entre un système intuitif et un système analytique est préférable à celle plus classique des cerveaux multiples (Ross Buck, *The Communication of Emotion*, New York, Guilford Press, 1984) qui envisage un système primitif, sous-cortical, et un système, plus récent, cortical. On hésite aujourd'hui à distinguer aussi clairement les zones du cerveau liées aux émotions. Même si les aires les plus anciennes du cerveau y participent également, on sait que les aires les plus récentes (cortex frontal ou préfrontal) jouent un rôle majeur dans nos émotions. On considère actuellement que les bases neuroanatomiques de l'émotion sont constituées d'un ensemble de systèmes neuronaux et de structures beaucoup moins spécialisées. Ceci remet en question la hiérarchisation du cerveau en trois étages : reptilien, limbique et néocortex, proposée par le neuroscientifique MacLean (Paul D. MacLean et Roland Guyot, *Les Trois Cerveaux de l'homme*, Paris, Robert Laffont, 1990) qui stipulait que le cerveau émotionnel était localisé dans un seul et unique système limbique. Notons au passage qu'un nombre important de méthodes de contrôle des émotions reposent sur ce modèle et qu'un certain nombre d'entre elles constituent, sciemment ou non, de véritables impostures scientifiques (Michel de Pracontal, *L'Imposture scientifique en dix leçons*, Paris, Points, 2005). Il est clair aujourd'hui que l'émotion est plus distribuée dans le système nerveux que dans le modèle local de MacLean et qu'il faut se limiter à une distinction entre des processus intuitif et analytique.

6. Charles Darwin, *L'Expression des émotions chez l'homme et les animaux* (1872), Paris, Rivages, coll. « petite Bibliothèque », 2016.

7. Seule Siraba Dembélé, parmi les champions qui ont participé à ce livre, n'a pas souvenir d'avoir connu l'expérience de l'état de grâce. Ce qui ne l'a pas empêchée d'être championne du monde et vice-championne olympique de handball.

8. Masato Kawabata et Clifford J. Mallett, « Flow Experience in Physical Activity: Examination of the Internal Structure of Flow from a Process-Related Perspective », *Motivation and Emotion*, n° 35, 2011, p. 393-402.

9. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow, le secret du bonheur*, TEDx, 2004.

10. Hubert Ripoll, *Le Mental des champions*. *Comprendre la réussite sportive*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2012, p. 201-237.

11. Damien Lafont, *Entrez dans la zone*, Paris, Amphora, 2011.

12. www.youtube.com/watch?v=I_u-Eh3h7Mo.

13. Matthieu Ricard et Wolf Singer, *Cerveau et méditation*, Paris, Allary, 2017, montrent que le cerveau des grands méditants ayant eu plusieurs milliers d'heures de pratique, révèle un accroissement des oscillations gamma produites par une mobilisation des mécanismes attentionnels concentrés sur des processus qui ont lieu dans les zones corticales supérieures qui traitent les concepts d'un haut niveau d'abstraction, tels que les symboles et sans doute les sensations et les émotions.

14. Eugen Herrigel, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc,* Paris, Dervy, 1970, p. 64.

15. Reeve Johnmarshall, *Psychologie de la motivation et des émotions*, Bruxelles, De Boeck, 2012.

16. Le 10 septembre 2015, Guillaume Néry tenta de battre à Chypre le record du monde en poids constant à –129 mètres. L'organisateur de la compétition se trompa de 10 mètres dans la longueur du câble. Ainsi, au lieu de plonger à –129 mètres comme prévu, l'apnéiste plongea à –139 mètres sans le savoir ; soit 13 mètres de plus que son record personnel. Guillaume Néry eut une syncope au cours de la remontée, à 15-20 mètres de la surface. Sa plongée avait duré 3'56 alors que pour son record personnel à –126 mètres elle avait duré 3'19. Victime d'un déchirement d'alvéoles pulmonaires, Guillaume fut mis sous oxygénothérapie. Le drame avait été évité de justesse.

17. Cité par Damien Lafont, *Entrez dans la zone*, *op. cit.*, p. 39.

18. Hubert Ripoll, *Enquête sur le secret des créateurs*, Paris, Payot, 2015.

19. Matthieu Ricard et Wolf Singer, *Cerveau et méditation*, *op. cit.*

20. Eugen Herrigel, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, *op. cit.,* p. 10.

21. Damien Lafont, *Entrez dans la zone*, *op. cit.*, p. 90.

22. Matthieu Ricard et Wolf Singer, *Cerveau et méditation*, *op. cit.*, p. 79.

23. Eugen Herrigel, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, *op. cit.*, p. 55 et 57.

24. *Ibid.*, p. 41 et 63.

Épilogue

Qui fait quoi dans la formation mentale du sportif ?

La réponse est différente selon qu'il s'agit de la maîtrise des émotions ou de la régulation des niveaux de conscience.

La maîtrise des émotions est un processus dynamique qui évolue dans le temps en relation avec des facteurs endogènes – la résistance à la pression de l'athlète et sa capacité à gérer ses émotions, qui résultent de son histoire – et des facteurs exogènes qui tiennent aux événements favorables ou défavorables que rencontre l'athlète tout au long de sa carrière.

Pendant sa longue période de formation, un ou plusieurs entraîneurs accompagnent l'athlète. Nous avons vu le rôle que joue le « coach » qui conduit l'équipage, dont l'attitude bienveillante va – généralement – contribuer à équilibrer son élève en le protégeant des dangers qui le guettent, à savoir la recherche effrénée de sa satisfaction de l'ego et les dérives du système. Cette attention constante et soutenue suffit généralement à préserver l'athlète et à lui permettre de bien gérer ses émotions.

Il arrive bien sûr que cet accompagnement ne suffise pas. Soit parce que les dispositions de l'athlète et sa vulnérabilité aux émotions

négatives sont durablement inscrites, soit parce que le comportement de l'entraîneur est lui-même source de tensions, du fait de son profil psychologique et/ou de son incapacité à gérer les dysfonctionnements du système dont il est un des éléments.

Aussi, si après des mois et des années de compagnonnage assidu avec son élève, l'entraîneur est dans l'incapacité de l'aider à gérer ses émotions, il lui faut s'en remettre à une tierce personne, psychologue du sport ou préparateur mental, qui seule pourra débloquer la situation.

Il n'en est pas de même concernant la régulation des niveaux de conscience.

La découverte d'un sport se fait de manière naturelle et les athlètes tâtonnent pour apprendre à gérer leurs processus mentaux. Ils le font de manière non délibérée et y parviennent… ou pas ! Ils le font par nécessité, pour relever les défis que leur impose leur sport, mais seuls, car leurs entraîneurs sont réticents à s'engager dans cette voie, généralement par crainte d'intervenir sur ce qui touche à la « boîte noire » où se jouent les processus mentaux, jugeant son fonctionnement trop complexe pour se risquer à intervenir à leur niveau.

Si, d'une manière générale, les entraîneurs occultent cette part essentielle de la formation du sportif, c'est d'abord parce qu'ils n'y ont pas été préparés ayant dû eux-mêmes, lorsqu'ils étaient athlètes, « bricoler » seuls leur mental. Également parce que ces processus ne font pas – ou trop peu – l'objet de leur formation d'entraîneur. Ainsi, la plupart limitent leur intervention à ce qui est technique, observable de l'extérieur.

C'est là une erreur, car tout se joue, en matière de technique corporelle comme en matière de technique mentale, dès le début de la pratique d'un sport. Ne l'oublions pas, les processus mentaux

peuvent être entraînés et apprendre à gérer son psychisme n'est rien d'autre qu'une technique. Celle-ci doit être enseignée très tôt, et il ne faut pas attendre qu'un spécialiste le fasse, car cette médiation n'intervient jamais avant plusieurs années de pratique, alors que ces processus, faute d'avoir été enseignés, ne sont pas maîtrisés, ou, pire, sont verrouillés, et donc plus difficilement modifiables et entraînables.

Mais les entraîneurs n'ont pas appris à le faire, me dit-on. Peuvent-ils improviser, avec le cortège de risques que l'on suppose ? Rassurez-vous, ces risques sont moins grands que vous ne le redoutez. D'ailleurs, si, comme je l'ai montré, intervenir sur les processus mentaux consiste à inclure un biais cognitif dans un système en le faisant évoluer de l'intérieur, afin de le faire fonctionner différemment, alors, c'est bien ce que l'entraîneur fait quotidiennement pour enseigner des gestes et des techniques sportives. Et il ne craint pas de le faire.

Ainsi, il apprend à l'athlète à bricoler ses habiletés motrices en utilisant, comme dans les apprentissages mentaux, des biais cognitifs. Il le fait par l'intermédiaire d'explications, pour déclencher des intentions d'action, en utilisant des principes de mécanique et de physique associés à des images, pour illustrer les gestes qu'il demande d'exécuter. Instruit cognitivement et mis en situation, le comportement de l'athlète se fait sur la base de l'observation de son geste, de sa performance et de son ressenti, exprimés, là encore, par des mots et des métaphores.

À titre d'exemple, voici les instructions données au cours d'une leçon de golf où l'entraîneur enseigne le swing : « Durant le swing de golf, tu utilises deux leviers constants : le bras gauche et le club articulés par le poignet gauche. Au fur et à mesure que le backswing se déroule, les poignets s'arment progressivement, mais il faut

initialiser leur action dès le départ. En commençant le take-away par une petite action du poignet gauche, tu permets à la tête de club de conduire le backswing un instant plus tard. » Puis, une fois que l'exécutant a produit son swing, il poursuit : « C'est la tête de club qui frappe la balle en dernier, c'est donc elle qui commence le mouvement. C'est le côté gauche du corps qui contrôle la montée et le début de la descente, et qui amène la main droite à frapper la balle. Si tu démarres simultanément ton genou et ta main gauches dès le début du swing, la synchronisation sera parfaite au début de la descente, ce qui est très important[1]. »

Jamais un préparateur mental ne donnera autant d'explications et n'utilisera autant de biais cognitifs que cet entraîneur. Êtes-vous convaincu ?

Vous objecterez probablement que l'entraîneur s'adresse au corps, soit aux muscles et aux articulations et non pas au psychisme. Mais qu'est-ce que le corps sans le psychisme qui le meut ? Par ses instructions, ses images et ses principes de physique l'entraîneur s'immisce aussi dans le psychisme de son élève, tout comme le préparateur mental.

Mais encore, insisterez-vous, comment savoir que l'analyse des processus mentaux impliqués dans un sport, de même que celle des biais cognitifs que l'on utilise pour les faire apprendre, sont les bonnes ? De la même manière que lorsqu'on utilise des biais cognitifs pour enseigner les gestes techniques : par l'observation du comportement, la mesure du résultat, lorsque c'est possible – en tir, golf, lancers de précision divers –, et le ressenti de l'athlète, évalué verbalement et *via* une échelle de Likert.

Mais ne risque-t-on pas, au bout du compte, d'introduire de mauvaises stratégies mentales ? C'est le risque que court l'athlète lorsqu'il bricole seul son psychisme. Il y a bien une culture de la

démarche autonome qui concerne tout autant les habiletés mentales que les habiletés motrices.

Enfin, quelle est la place du préparateur mental si on peut bricoler soi-même son psychisme ? Elle est toujours aussi importante, à la condition que l'athlète reste le maître de sa préparation, dont il est en droit de décider de l'opportunité ou non, en étroite collaboration avec son entraîneur.

Mais, *in fine*, c'est à vous, athlète, que je m'adresse, car c'est par vous que tout commence. Bricolez votre psychisme et vos habiletés mentales. Elles sont votre plus puissant atout pour, peut-être, accéder un jour au toit de votre Olympe.

1. Golf.passion.org.

Remerciements

Je remercie les athlètes qui ont contribué à ce livre pour la confiance qu'ils m'ont accordée. Également les personnes qui m'ont permis d'entrer en contact avec ces champions : Maurice Adrait, ex-entraîneur national de ski (Tessa Worley), Romain Barnier, manager général du Cercle des nageurs de Marseille (Fabien Gilot), Cathy Briffa, pilote-coach dans les sports automobiles (Mathieu Baumel), Fabien Cadet, entraîneur national de voile (Charline Picon), Henri Helal, ancien entraîneur national d'aviron, secrétaire général de l'association des amis de l'INSEP (Jérémie Azou, Bruno Marie-Rose, Jean-Charles Trouabal, Jo Maisetti), Annick Hayraud, manager du XV de France féminin (Gaëlle Hermet), Olivier Krumbolz, entraîneur sélectionneur de l'équipe de France de handball féminin (Siraba Dembélé), Thierry Lincou, ex-champion du monde de squash (Grégory Gaultier), Albéric Malfatti, champion du monde universitaire de planche à voile, ex-préparateur physique du pôle France de voile (Jérémie Mion), Bruno Martini, ex-champion du monde de handball, manager général du Paris Saint-Germain Handball (Nikola Karabatic), Michel Sicard, ex-entraîneur national d'escrime (Cécilia Berder), Éric Van Geluwe, fondateur des magazines Passiongrimpe et Expert Vertical (Charlotte Durif, François Legrand).

DU MÊME AUTEUR

Aux Éditions Payot :

Le Mental des champions. Comprendre la réussite sportive
Le Mental des coachs. Manager la réussite sportive
Enquête sur le secret des créateurs

Chez d'autres éditeurs :

Mémoire de « là-bas ». Une psychanalyse de l'exil (L'Aube)
La Résilience par le sport (Odile Jacob)
L'Oubli pour mémoire (L'Aube)

À propos de cette édition

Cette édition électronique du livre *Les champions et leurs émotions* de Hubert Ripoll a été réalisée le 21 juillet 2020 par les Éditions Payot & Rivages.

Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage (ISBN : 978-2-228-92650-8).

Le format ePub a été préparé par PCA, Rezé.

This file was downloaded from Z-Library project

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library